

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УБОЙНЫЙ ОТДЕЛ

Александр Травников

Полный курс боевых приемов без оружия



УДК 796.799
ББК 75.716
Т65

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Травников, А.

Т65

Полный курс боевых приемов без оружия по системе спецназа КГБ/Александр Травников. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА: СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК: Владимир: ВКТ, 2008. — 190, [2] с.: ил. — (Персональный убойный отдел).
ISBN 978-5-17-055359-4 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-5-9713-9192-0 (ООО Изд-во «АСТ МОСКВА»)
ISBN 978-5-93878-812-1 («Прайм-Еврознак»)
ISBN 978-5-226-00721-7 (ВКТ)

В основу книги положен реальный курс подготовки бойцов спецназа КГБ, успех действий которых во многом обеспечивался «секретным оружием» — приемами оперативного карате и рукопашного боя, разработанными строго для этого подразделения. Система оперативного карате держалась в глубокой тайне, и только сегодня стало возможно раскрыть ее элементы для изучения и овладения. Изложенный в книге полный курс овладения боевыми приемами оперативного карате и рукопашного боя позволит вам по-лучить специальные навыки, чтобы в силовом единоборстве дать эффективный отпор любому сопернику.

Популярное издание

Александр Травников

ПОЛНЫЙ КУРС БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БЕЗ ОРУЖИЯ ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА КГБ

Художественный редактор В. Пусаков

Подписано в печать 19.06.2008. Формат 84x108¹/₃₂.
Усл. печ. л. 10,08. Тираж 7 000 экз. Заказ № 721н.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2: 953000 — книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ», 141100, Россия, Московская обл., г. Щелково, ул. Заречная, д. 96.

Наши электронные адреса: WWW.AST.RU E-mail: astrib@yandex.ru

ООО Издательство «АСТ МОСКВА», 129085, г. Москва, Звездный б-р, 21, стр. 1

Издательство «Прайм-ЕВРОЗНАК», 195220, Санкт-Петербург, пр. Невско-го, д. 17, кор. 4

ОАО «Владимирская книжная типография» 600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7

Качество печати соответствует качеству предоставленных цветопроб

© Травников А. И., 2007

© Серия, оформление,

«Прайм-ЕВРОЗНАК», 2008

© «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОПЕРАТИВНОЕ КАРАТЕ — ПУТЬ К РЕАЛЬНОЙ ПОБЕДЕ В РЕАЛЬНОМ ПОЕДИНКЕ	4
ГЛАВА 1 Оперативное карате в КГБ СССР	7
ГЛАВА 2 Классическое карате и специальные технические комплексы — ката оперативного карате	15
ГЛАВА 3 Первый технический комплекс — ката оперативного карате	27
ГЛАВА 4 Второй технический комплекс — ката оперативного карате	49
ГЛАВА 5 Тайные коды оперативного карате	69
ГЛАВА 6 Боевые приемы оперативного карате	105
ОБ АВТОРЕ	190

*Посвящается учителю,
главному инструктору
9-го Управления КГБ СССР
по специальной подготовке
и оперативному карате
САМОЙЛОВУ Валерию Ивановичу*

Оперативное карате — путь к реальной победе в реальном поединке

В КГБ СССР для подготовки бойцов спецназа и оперативных сотрудников была создана уникальная разновидность боя — оперативное карате. Этот комплекс прикладных боевых приемов и методик их изучения со временем развился в особое направление единоборств. Для успешного овладения этим «жестким» видом рукопашного боя была разработана эффективная система обучения, которая изложена на страницах этой и других книг автора.

Указанная система позволяет даже начинающим в короткие сроки овладеть всеми базовыми приемами защиты и нападения без оружия, с холодным оружием и предметами, заменяющими его. Все используемые приемы и техники отличает наступательный, агрессивный характер, они максимально «утилитарны» и применимы в реальном поединке.

Традиционные в боевых искусствах Востока формы и методы отработки техники отходят здесь на второй план, поскольку критерием эффективности служит успех в настоящей схватке, в реальном бою. Прикладной характер обучения позволяет даже новичку быстро овладеть всеми необходимыми навыками, а тем, кто имеет базовую спортивную или боевую подготовку в области единоборств, — в сжатые сроки повысить уровень своего мастерства.

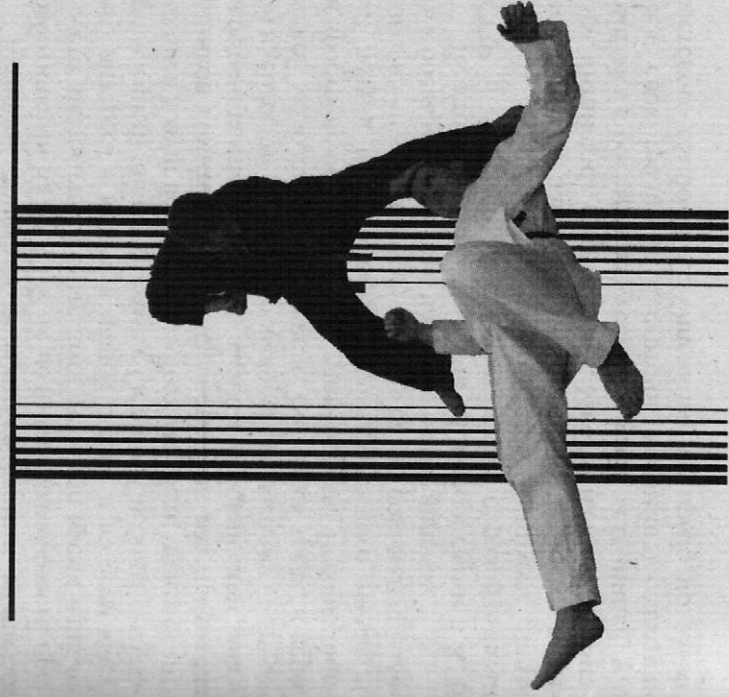
Овладение базовым комплексом приемов оперативного карате и регулярные занятия позволяют одновременно решить самые главные задачи подготовки бойца:

1. Научиться мгновенно выстраивать тактику и стратегию в любом поединке, применять наиболее эффективные в каждом конкретном случае приемы.
 2. Довести владение собственным телом до необходимого уровня, наработать адекватную ситуации реакцию.
- Система подготовки в оперативном карате и рукопашном бое впитала в себя весь мировой опыт практики боевых искусств. Она максимально рациональна, действенна и требует лишь старания, осознанного отношения к себе.
- Прикладное значение этой системы универсально. Новичкам она позволит изучить азы одного из самых эффективных видов единоборств, людям подготовленным — совершенствовать навыки, расширять диапазон используемых техник. Наконец, всем занимающимся предлагаемые упражнения, техники, приемы помогут неограниченно долго поддерживать отличную физическую форму, психологическое состояние настоящего бойца.

Направления оперативного карате и рукопашного боя, о которых говорится в книге, фактически равноценны друг другу. Различия в терминах является скорее данью традиции. Методика изучения оперативного карате и рукопашного боя по системе спецназа КГБ прошла испытание временем и доказала свою высочайшую эффективность. В наши дни стало возможным открыть доступ к ней всем желающим. Залогом освоения этой системы будут служить только ваши собственные целеустремленность и упорство.

Глава 1

Оперативное карате в КГБ СССР



«КАРАТЕ — ОРУЖИЕ РЕВОЛЮЦИИ!»

Такой лозунг привезли с собой в конце 1970-х кубинские инструкторы, приехавшие в Москву поделиться с коллегами из «силовой структуры» навыками различных боевых искусств.

К тому времени кубинцы побывали в многочисленных «горячих точках». Джунгли Африки и Латинской Америки, охрана лидеров развивающихся государств, на которых постоянно совершались покушения, обучение элитных подразделений — такой боевой опыт был поистине бесценен для любой спецслужбы мира.

Кубинцы приехали поделиться своими знаниями с работниками КГБ СССР. Те не имели возможности приобрести аналогичный опыт, хотя это было время наивысшего интереса к карате в нашей стране и во всем мире. Привезенный инструкторами с Острова Свободы революционный лозунг встретил живой отклик среди молодых сотрудников комитета госбезопасности. Как раз проходила очередная кампания против засилья «вредоносной западной идеологии», культивировавшей дух насилия среди советской молодежи. В том числе, считалось тогда, и через распространение восточных единоборств. Революционный лозунг, помимо героико-романтического звучания, позволял «посвященным» сводить на нет попытки приклеить к боевым искусствам идеологические ярлыки.

Те, кто занимался боевыми единоборствами в КГБ СССР, в основном были достаточно образованными людьми. Большинство владело как минимум двумя иностранными языками, в том числе восточными: японским, китайским, вьетнамским. Многие на практике знали, комились с боевыми искусствами мира за границей, что имело свою традицию. Достаточно вспомнить создателя советского самбо В. С. Ощепкова, который, по имею-

щимся сведениям, являлся русским, а затем советским разведчиком.

Профессионалы понимали, чего стоило на деле использование восточных единоборств идеологической пропагандой. В нашумевшей тогда газетной статье «Карате начинается с поклонов» ярко обрисовывался моральный аспект боевых искусств — уважение к старшим, к противнику, и т. д. Никаких «крамольных» идей или враждебного влияния здесь действительно не усматривалось. Ответственные специалисты скептически отнеслись к многочисленным попыткам запретить в стране карате и боевые искусства вообще.

В контактах с кубинскими инструкторами профессионалов заинтересовала практическая сторона дела. Приспособленное для конкретных, прикладных целей и задач карате в показанном варианте оказалось близким по сути русскому рукопашному бою, который развивался до и после революции, в период Великой Отечественной войны и последующие годы. К концу 1970-х практически все специалисты-преподаватели боевых разделов единоборств сосредоточились либо в спецподразделениях ГРУ ГШ СА и ВДВ, либо в КГБ СССР.

Название «боевое самбо», или «боевой раздел самбо» многократно пытались модифицировать: «прикладное самбо», «прикладное карате», «оперативное карате». В конечном итоге остановились на названии «рукопашный бой». Однако сущность всех этих боевых систем была единой. В то же время реальных аналогов русской системе боевых искусств, несмотря на схожесть со многими восточными, практически не имелось. Поэтому к названию добавилось слово «русский», и система стала называться «системой русского рукопашного боя». В дальнейшем ставившиеся перед ней реальные боевые задачи определили и новое, более точное название — «оперативный рукопашный бой» или «прикладное карате». Наконец, со временем чаще стало употребляться понятие «оперативное карате».

ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Рукопашный бой, которому обучались специальные подразделения КГБ СССР, не имел аналогов среди других боевых систем и единоборств мира, включая систему русского (советского) рукопашного боя.

Во-первых, это был исчерпывающий минимум того, чему можно и нужно научиться. И — минимум обязательный. Разница заключалась не в объеме даваемых знаний и количестве изучаемых техник, а только в подотведенности к выполнению конкретных боевых задач.

Во-вторых, здесь не было запретных приемов и ограничений в арсенале техник, применяемых для воздействия на противника. В КГБ СССР отлично знали, что в реальном бою нет условностей, и иллюзий на этот счет никто и никогда не питал.

Эти техники были безотказными и в то же время очень травматичными. Бойцы спецподразделений не могли на каждой тренировке биться насмерть друг с другом. Необходимо было проводить условные бои, спарринги, спортивные выступления. К тому же, обучение в определенном объеме проходило преобладающее число сотрудников комитета безопасности.

Долгие годы проблема решалась за счет развития спортивного самбо. Эта полностью контактная система единоборства оставалась вместе с тем спортивным видом борьбы, где возможно исправление ошибок и недоработок в подготовке. Задачи подготовки к рукопашному бою на дальней и средней дистанции пытались решать при помощи бокса. В начале XX века в России использовалась даже система французского бокса — сават*. Арсенал используемых в нем приемов

включал как удар (ногами, коленями, руками), так и всевозможные захваты, заломы, броски и болевые приемы.

Но здесь основное внимание уделялось работе рук. В процессе обучения переход от техник бокса, ударов руками и ногами в карате (и других видах единоборств) к борьбе, захватам, броскам, удушениям всегда затруднителен. С использованием восточных боевых искусств частично удалось ликвидировать этот пробел, в первую очередь благодаря методическим разработкам по подготовке бойцов спецназа. Здесь на первое место вышло японское карате в кубинском варианте. Фактически с этого момента рукопашный бой приобрел свою современную форму.

Те сотрудники, кто по долгу службы изучал рукопашный бой в обязательном порядке, так же обязательно участвовали в соревнованиях по самбо и карате, показывая неплохие результаты. Впоследствии появился даже самостоятельный спортивный раздел рукопашного боя. Но здесь вновь возникло противоречие с целями и задачами, которые ставились перед специальными подразделениями. Любой спортивный поединок предполагает наличие условностей и ограничений, тогда как в настоящем рукопашном бою их не может быть.

Применение защитных приспособлений (щитки, шлемы, нагрудники) не решало эту проблему. Даже наоборот, оно приводило к снижению вариативности применяемых техник. Кроме того, обучаемые нередко указывали инструкторам на то, что наносить удар ногой или рукой бывает больно самому атакующему. В ответ те спокойно заявляли: «Больно? Не бей!» Потребовался немалый срок, пока квалифицированные специалисты разработали достаточно безопасные в использовании приемы и техники. В настоящей книге будут описаны именно эти приемы.

** Именно тогда в нашей стране стали использовать технику ударов ногами, в дальнейшем широко применяющуюся в отечественных боевых системах.*

«ТАЙНОЕ ОРУЖИЕ КГБ»

Система рукопашного боя специальных подразделений КГБ СССР в то время была закрыта для посторонних. Вместе с тем держать ее в абсолютной тайне было невозможно. Постепенно отдельные элементы и части техники становились известны как внутри страны, так и за ее рубежами.

Следует заметить, что эффективность рукопашного боя КГБ первыми оценили в Израиле. Там нужно было готовить ударные силы специального назначения и обучать самозащиту широкие массы гражданского населения. Эту задачу там решили с помощью создания прочной и действенной системы боевых единоборств под названием «Крав Мага». В ее основу со всей очевидностью положена система русского рукопашного боя, сочетающаяся в себе простоту и надежность. И не последнюю роль в создании «Крав Мага» сыграли эмигранты из России.

Особое внимание при обучении рукопашному бою сотрудников спецподразделений уделялось развитию методики. Достаточно сказать, что на одного занимающегося уходило до 40 часов в неделю. И это помимо развития навыков стрельбы, специальной подготовки и систематического обучения другим дисциплинам! Об иностранных языках не приходилось и говорить. Практически обязательным являлось также наличие высшего образования, причем не специального, а в области гражданских специальностей.

Следует подчеркнуть, что приветствовалось также обучение в различных школах борьбы и карате, как в нашей стране, так и за ее пределами. Изучались практически все основные системы боевых искусств, к примеру, не была обойдена вниманием ни одна крупная школа ка-

рате. Фактически действовало несколько научно-практических лабораторий боевых искусств, целью которых было развитие на научной основе высокоэффективной системы отечественного рукопашного боя*.

В результате работы одной из таких неформальных лабораторий много лет назад и появилась предлагаемая вашему вниманию система. Ее можно назвать рукопашным боем спецназа КГБ, а один из подразделов известен как прикладное, или оперативное карате. Тогда же появилась и специальная литература, которая вначале предназначалась не столько для «своих», сколько для самих себя. Как и сама система, она сразу же стала закрыта для посторонних. Основы этой системы и само ее название возникли еще в начале 1980-х, когда о русском рукопашном бое не слышало даже большинство специалистов. И только сейчас представляется возможным сделать доступным то, на чем лежал долгие годы гриф секретности.

В этой книге впервые дана система комплексной подготовки на основе кубинской версии оперативного карате, которая впервые была представлена в СССР в конце 1970-х годов. Особенность системы заключается именно в комплексном и прикладном характере, сведении воедино специальных технических комплексов — ката и реальных боевых приемов, положенных в их основу. При этом система требовала более серьезного и углубленного подхода, чем обычно, и включала в себя раздел не только боя без оружия, но и использование подручных средств (шест, палка), а также реального оружия.

Кубинские инструкторы не скрывали, что в основе их системы лежали секреты японской системы подготовки к рукопашной схватке и ведению боя как без оружия, так и с отдельными его видами. И если кому-то нрави-

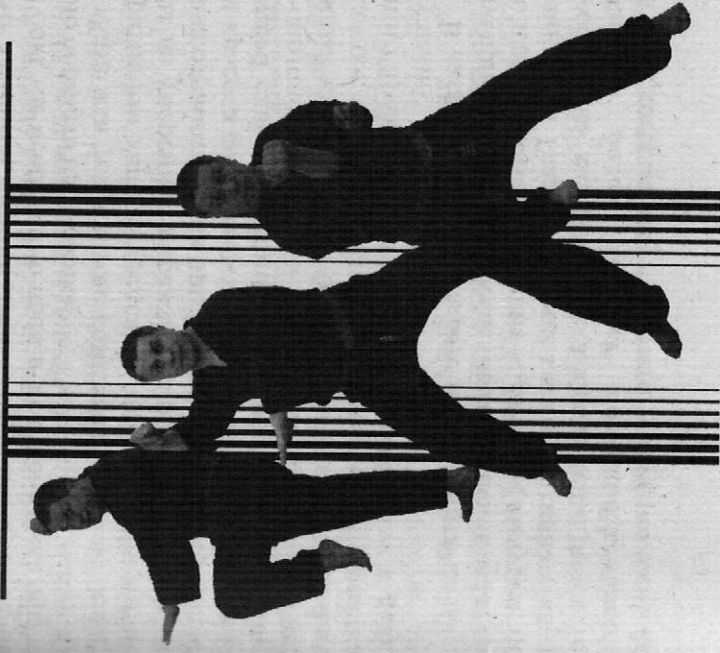
* Как сообщает один из лидеров советского карате и российского армейского рукопашного боя Т. Р. Касьянов, в свое время один из таких центров располагался в Москве по адресу Петровка, 26. См.: Иванов-Катанский, Касьянов, 2005, с. 30.

лось называть ее карате, в этом также не усматривалось ничего предосудительного. Система кубинского оперативного карате работала, была достаточно проста, эффективна и при соответствующем подходе давала результаты в очень короткие сроки. Кроме того, любая демонстрация навыков из области «закрытых» единоборств являлась демаскирующим признаком, который моментально выдавал принадлежность к тем или иным структурам. Близость основ указанной системы к модному тогда карате делала этот момент малосущественным.

Изложенные в этой и других книгах автора методика обучения и комплекс боевых техник практического оперативного карате в том или ином объеме практиковались в нескольких отечественных школах боевых искусств. Это система русского рукопашного боя — оперативного карате «КРАДА» или, по-старославянски, «Жертвенный огонь» (Самойлов В. И.), школа Дзёсиндо (Травников А. И.) и оперативного карате «Железный Дровосек» (Дементьев Г. Н.), а также некоторые другие. Используется система оперативного карате в ее спортивном варианте и в школе стиля Дзёсинмон (Маряшин Ю. Е.).

Глава 2

Классическое карате и специальные технические комплексы — ката оперативного карате



КАТА КЛАССИЧЕСКОГО И ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ

Одним из главных понятий в карате и других видах восточных единоборств является «ката», или «технический комплекс» рукопашного боя.

Ката двух этих родственных видов единоборств сближает то, что их практика вырабатывает навыки эффективного ведения боя. В то же время между ними существует немало различий. Прежде всего это связано с тем, что в ката классического карате присутствуют архаичные элементы, не пригодные в современном рукопашном бою, где необходимо прежде всего быстро и эффективно поразить противника.

Ката или технические комплексы, используемые в оперативном карате, предельно прагматичны и нацелены на уверенное поражение противника. Поэтому задача отработки ката при тренировках — не изыщество и красота спортивных выступлений, а победа в настоящей схватке. Несмотря на простоту, входящие в эти комплексы приемы необыкновенно действенны. Каждый из них может быть использован в реальном поединке: в уличной схватке, на поле боя, при выполнении служебных задач и при самообороне в любой ситуации.

В ката оперативного карате используются те действия и приемы, которые обеспечивают решение задач боевого единоборства без всяких излишеств, вычурности и ограничений. Главное отличие ката оперативного карате от «образцов» классического заключается в простоте и отработке *более длинных* последовательностей действий, которые могут принести успех в реальном поединке.

Технические комплексы оперативного карате, как и ката классических школ карате, являются специфическими, сложными по форме и содержанию формальными упражнениями. Уровень подготовки при выполнении ката (комплекса) оценивается по ряду объективных показателей. Как правило, в них включаются:

- понимание сущности техники и ее точное выполнение;
- надлежащий уровень психической мобилизации (дзансин);
- концентрация внимания на воображаемом противнике (**тякуган**);
- правильное распределение сил;
- устойчивое равновесие;
- правильное дыхание;
- соответствующий темп и ритм.

Иногда используется несколько иная система оценок и критериев, в лаконичном выражении представляемая как:

- динамика;
- сила;
- форма;
- перемещение.

Динамика — это сочетание мощи и движения с правильным дыханием.

Сила — концентрация энергии применительно к цели ее приложения, контроль над этой силой, дух и воля.

Форма — оптимальный путь достижения поставленных целей, взаимосвязь последовательных позиций и стоек, эмоциональная стабильность и внутренняя сосредоточенность.

Перемещение — связность, логика движений и перемещений, их темп и ритм.

Ката оперативного карате и технические комплексы рукопашного боя можно результативно использовать в тренировках, спортивных состязаниях и в настоящих поединках. Они легко адаптируются к любым видам единоборств и помогают оперативно реагировать на стремительно меняющиеся условия схватки. Любые «импровизации» на основе предлагаемых ката будут не случайными наборами приемов, а максимально действенным откликом на различные ситуации в поединке. Подобный навык очень важен для каждого, кто стремится достичь мастерства в любом виде единоборства. Практика ката широко используется для поддержания общей физической формы и постоянной готовности к схватке, ради чего, собственно, и изучают боевые искусства.

ИЗУЧЕНИЕ КАТА ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ

Когда речь заходит о ката карате, каждый раз возникает немало дискуссионных вопросов. Главный из них — предложение вообще отказаться от них из-за того, что большинство движений и техник ката мало применимы в реальном спортивном кумитэ, или вольном поединке. По мнению многих, большинство классических ката состоит из массы архаичных элементов, которые не могут быть результативно применены в спортивной и боевой практике. Однако если рассматривать проблему с научных позиций, следует обратить внимание на данные ряда исследований.

В учебнике «Карате» (Микрюков, 2003) охарактеризованы трудности, испытываемые новичками в процессе занятий. В порядке убывания значимости это:

1. Нескоординированность действий — 66,4 %
2. Слабая физическая подготовка — 46,7 %
3. Замедленная реакция — 30,7 %
4. Недостаточная ловкость — 26,3 %
5. Недостаточная выносливость — 24,8 %
6. Недостаточная гибкость мышц и суставов — 18,7 %
7. Большой объем изучаемого материала — 15,3 %
8. Неумение правильно дышать — 12,4 %
9. Неумение концентрироваться — 12,4 %
10. Недостаточная внимательность — 12,4 %

В ходе систематических тренировок большая часть этих проблем так или иначе решается. Все необходимые для боевых единоборств качества можно нарабатывать и совершенствовать с помощью изучения и регулярной практики технических комплексов — ката.

В ката выделяют разные комплексы или совокупности в зависимости от уровня сложности. Так, Р. Хаберзетцер (1995) предлагает следующую систему классификации:

1. Основные ката.
2. Ката для подготовки.
3. Ката высшей формы.

Кроме того, иногда ката делят на современные и архаические (древние, устаревшие). Унификация ката всех стилей карате представляет собой достаточно сложную задачу. Так, ката могут быть учебными (пинаны и хейяны), в том числе и для начинающих (ката тайкику), и мастерскими* разной степени сложности.

Ката могут практиковаться для отработки базовой техники — **кихон но ката**. Даже в классическом дзюдо ката используются для отработки бросков. Сам основатель дзюдо Дзигоро Кано считал, что ката («заранее назначенные образцы») являются набором характерных техник, с помощью которых легче понять теоретические основы дзюдо. Он выделял несколько типов ката, или образцов действия (образцы бросков, удержания, решительности, самозащиты, мягкости, старые образцы — борьба в доспехах — и т. д.). Следует подчеркнуть, что речь шла именно об образцах, эталонах оптимальных, правильных действий в ответ на действия противника. При этом Кано предлагал особую методику систематизации техники дзюдо, напоминающую принципы иероглифической письменности. В ней используется система ключей, состоящих из простейших базовых элементов (черт), сведенных в более сложные комплексы (Кано, 2000. С. 212–408).

* Список мастерских ката составляет, по разным оценкам, от 50 до 80 наименований, иногда больше. В различных правилах соревнований по карате фигурирует от 17 до 26 наименований основных ката без учета тех, что имеют другие названия, но общее происхождение из определенных стилей карате. А. Пфлюгер (2002) приводит список из 74 ката (без учета вариантов, разновидности и уровней сложности).

ДИНАМИКА ОТРАБОТКИ КАТА ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ

В каждой из выделенных групп ката прослеживаются различные уровни сложности. Более того, одно и то же ката может варьироваться по форме и содержанию, иметь разную трактовку смысла движений. Например, ката **Рохай** имеет разновидности **Рохай шодан**, **Рохай нидан**, **Рохай сандан**, **Рохай Мацумура** и т. д. Трактовка даже одного ката в рамках конкретной школы или стиля может быть различной и постоянно меняться как в деталях, так и в существенных моментах. «Текучесть» критериев оценок и логического объяснения тех или иных действий обусловлена поиском новых форм, более плодотворного сочетания внешнего выражения и внутреннего содержания этих «образцов» формальных упражнений.

В настоящее время прослеживается тенденция модернизации карате, унификации техники (особенно спортивного раздела), прагматичность подхода к ката, в которых видят только упражнения для обучения и тренировок. Это противоречит тем правилам и условиям, которые установлены для спортивных состязаний*. Однако это не означает, что отказ от ката как средства обучения и оттачивания базовых элементов техники действительно оправдан. И тем более, когда речь идет

* Отличия спортивного поединка от реального боя можно продемонстрировать на примере запрещенных в первом случае приемов: удар ногой в пах, пальцами рук в глаза, ладонью по горлу и т. д. Сама эта техника проста и эффективна. Поэтому в тех ката, которые считаются древними, нет необходимости поднимать ногу выше пояса и наносить удары только кулаком. Причем обычно не используются и защитные накладки для ног и рук практикующих, поскольку они не нужны.

о прикладном босвом искусстве, а не спортивных поединках с условным контактом и заранее оговоренными правилами.

В этом смысле технические комплексы — ката оперативного карате позволяют в первую очередь использовать древнюю, проверенную временем методику обучения определенным «боевым» приемам. Упор делается не на отработку отдельных движений или простейших элементов, а на решение комплексных задач. Сведение отдельных движений в цельную, логически завершенную операцию по защите от нападения и контратаке на противника осуществляется на практике с использованием первого, второго и третьего динамических темпов.

Понятие темпа удобнее всего раскрыть, обращаясь к терминологии классического фехтования. Так, в книге А. А. Аркадьева «Фехтование» темп определяется как *время, необходимое для выполнения с предельной быстротой одного фехтовального приема* (Аркадьев, 1959, С. 82). В работе Э. Д. Сладкова под фехтовальным темпом понимается *минимальное время, требующееся для выполнения одного непрерывного движения вооруженной руки*, а сам фехтовальный темп является главным мерилем в оценке простых и сложных движений (Сладков, 1989, С. 22).

При отработке ката выделяются пять темпов, которые можно проиллюстрировать на примере следующих приемов:

- I. **Движения первым темпом** (атака) — удар левым кулаком наотмашь от себя влево (фото 1).
- II. **Движения вторым темпом** (защита) — защита от атаки противника комбинацией отводящих движений руками, быстрым уходом с линии атаки, поворотом корпуса и подготовка к контратаке с пружинящим броском вперед (фото 2).
- III. **Движение третьим темпом** (атака) — удар ребром правой ладони по шее противника (фото 3).

IV. **Движение четвертым темпом** (атака) — удар левым локтем снизу вверх (фото 4).

V. **Движение пятым темпом** (захват и удар) — захват противника двумя руками за голову, рывок на себя с одновременным нанесением удара коленом левой ноги снизу вверх и вперед (фото 5, 6).



Фото 1

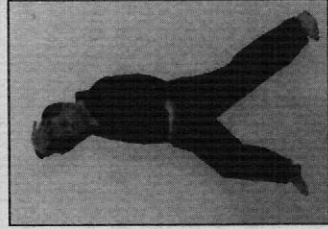


Фото 2

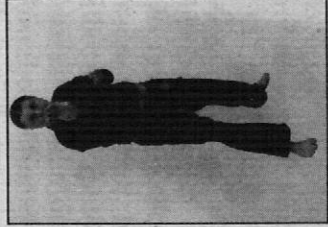


Фото 3

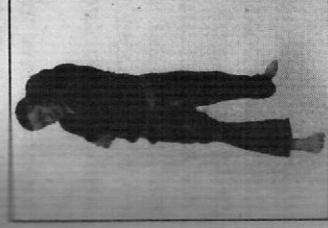


Фото 4

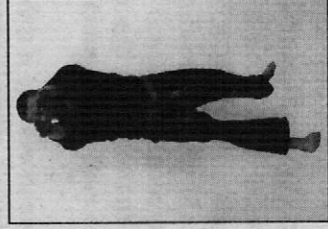


Фото 5

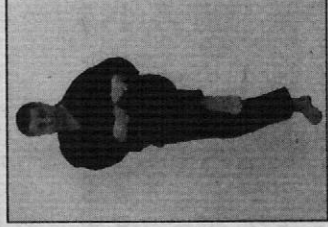


Фото 6

РОЛЬ КАТА В ОБУЧЕНИИ ОПЕРАТИВНОМУ КАРАТЕ

В заключение хотелось бы еще раз вернуться к вопросу о практическом значении ката.

Прежде всего, это отличное средство для развития ловкости и координации движений. С помощью отработки формальных технических комплексов увеличивается быстрота выполнения приема, амплитуда собственных движений при ограничении тактических возможностей противника. Формируется выносливость, растут устойчивость и умение сохранять равновесие. Развивается гибкость, укрепляются суставы, мышцы и сухожилия. При этом практика ката позволяет добиваться всего этого в короткий срок, если она осуществляется регулярно.

Конечно, перечисленные качества можно развивать и с помощью других упражнений. Но в реальной практике, особенно значимы два фактора.

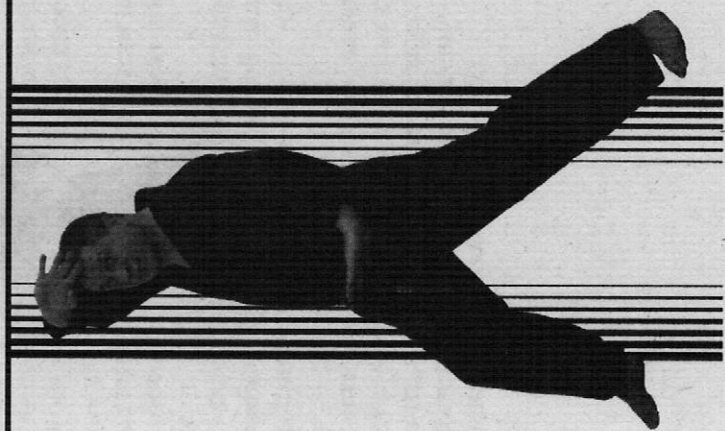
- 1. Дефицит времени:** выполнение ката позволяет решать указанные задачи оптимальным образом, в короткие сроки и с наименьшими затратами сил.
- 2. Угроза получения травм:** она сводится к минимуму. А ведь именно этот момент зачастую является решающим в совершенствовании умений, подчас становясь непреодолимым препятствием с возвратом. Сражаться с противником (или готовиться к схватке), рискуя нанести самому себе тяжелые повреждения, становится попросту нецелесообразно.

Кроме того, в ходе изучения и практики ката (любого уровня сложности) развивается тактическое и стратегическое мышление, умение планировать свои действия, способность импровизировать сообразно меняющейся обстановке. Наработка всего этого сугубо в боевых по-

единках не всегда является оптимальным путем. Предварительно необходимо овладеть хотя бы базовыми элементами техники карате. Любую проблему легче предупредить, чем бороться с ее последствиями, особенно когда требуется чрезвычайное напряжение сил и расходование ресурсов организма. Следует помнить: все, что плохо для нас, может оказаться подарком для противника.

Мастерство выполнения ката позволяет судить об уровне физической подготовки. Наконец, ката — еще и спорт, способ поддержания отличной физической формы, входящий в так называемый оздоровительный аспект боевых искусств.

Глава 3
Первый технический
комплекс — ката
оперативного карате



Исходное положение

Ноги на ширине плеч. Руки перед собой, кулаки сжаты. Позвоночник выпрямлен, смотрим прямо перед собой (фото 7).

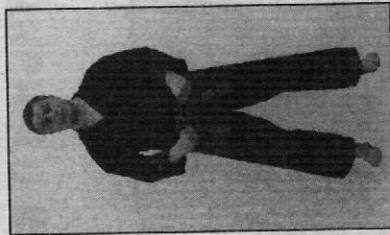


Фото 7

Подготовительная часть

Выполнение подготовительной части технического комплекса — ката оперативного карате как в начале отработки комплекса в целом, так и при завершении способствует решению промежуточных, но достаточно важных задач:

- I. Регулировка дыхания — традиционное приветствие по сути является еще и формой дыхательного упражнения, которое позволяет установить контроль над дыханием и, если это необходимо, обеспечить его ритмичность.
- II. Обеспечение надлежющего эмоционального настроения на выполнение комплекса, своего рода медитация.
- III. Перед выполнением основной части комплекса — подготовка к максимально эффективной ее отработке.
- IV. При завершении позволяет плавно выйти из состояния «полной» ментальной концентрации на выполняемом упражнении.

Руководствуясь этими правилами, выполняем подготовительную часть комплекса: из исходного положения приставить левую ногу к правой и, выполнив традиционное приветствие, принять положение готовности к последующим действиям (фото 8–10).

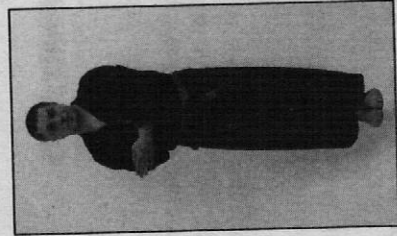


Фото 8

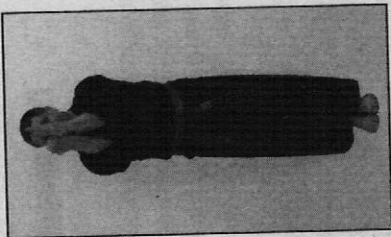


Фото 9

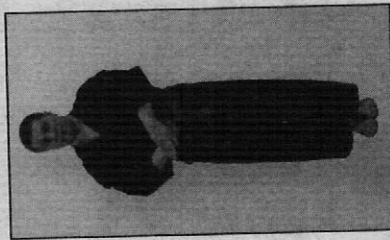


Фото 10

Основная часть

1. Быстро повернуть голову влево, одновременно выполнить замах левой рукой и выставить защиту ладонью правой руки слева (фото 11, 12).

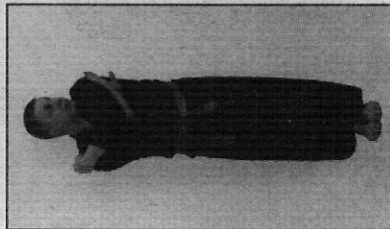


Фото 11

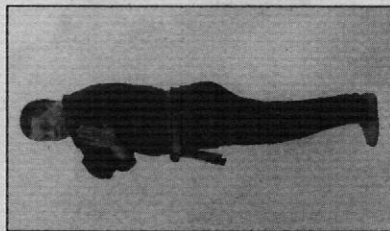


Фото 12 (вид сбоку)

2. С шагом левой ногой влево быстро нанести удар внешней стороной кулака левой руки наотмашь влево (фото 13, 14).



Фото 13

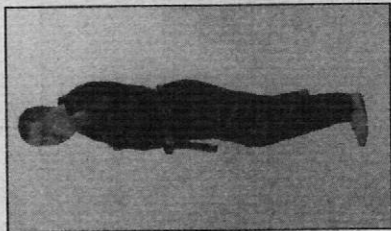


Фото 14 (вид сбоку)

3. Оставаясь на месте, быстро развернуть корпус на 90° , не меняя положения головы. Одновременно правая рука выполняет защитное движение снизу вверх, защита выполняется открытой ладонью. Левая рука выполняет защитное движение сверху вниз, также с открытой ладонью, прикрывая пах от прямого удара ногой (фото 15, 16).

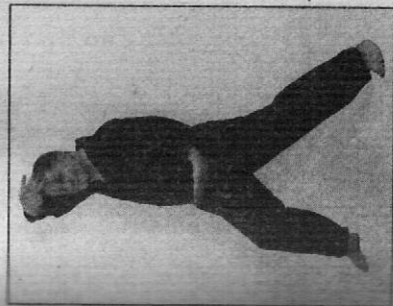


Фото 15

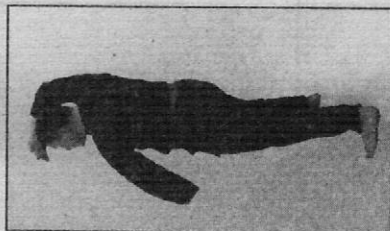


Фото 16 (вид сбоку)

4. Приставляя правую ногу к левой, выполнить замах правой рукой и тут же с шагом правой ногой вперед нанести режущий удар ребром правой ладони снаружи внутрь (фото 17–20).

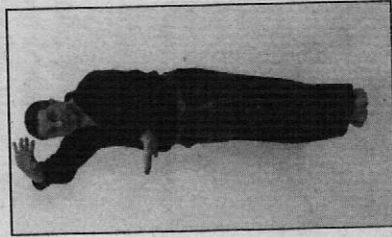


Фото 17

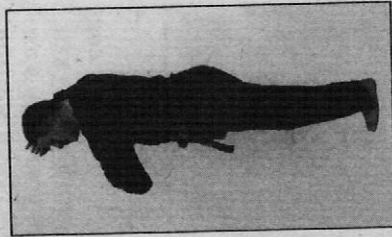


Фото 18 (вид сбоку)

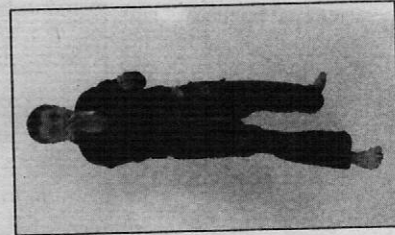


Фото 19



Фото 20 (вид сбоку)

5. Не меняя позиции и положения корпуса, нанести удар локтем левой руки снизу вверх (фото 21, 22).

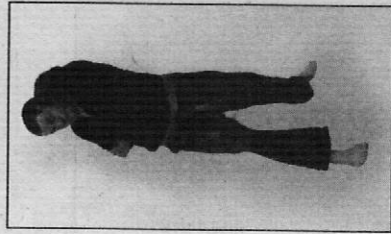


Фото 21

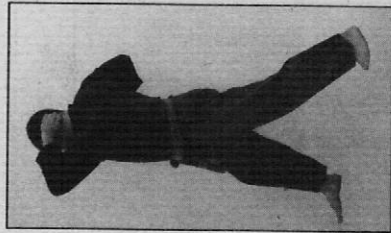


Фото 22 (вид сбоку)

6. Не меняя позиции и положения корпуса, выбросить вперед обе руки, имитируя захват обеими руками головы противника (фото 23, 24).

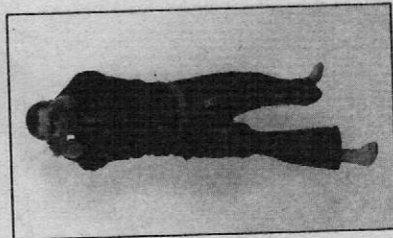


Фото 23



Фото 24 (вид сбоку)

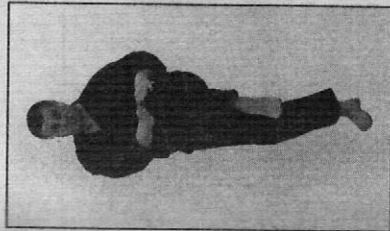


Фото 25



Фото 26 (вид сбоку)

7. Одновременно с резким рывком обеих рук на себя нанести удар коленом левой ноги вперед, снизу вверх (фото 25, 26).

8. Быстро подтянув левую ногу к правой, одновременно выполнить замах правой рукой и постановку защиты ладонью левой руки справа. Голова повернута влево. Тут же развернуться на месте на 180° через левое плечо. Голова повернута вправо (фото 27–29).

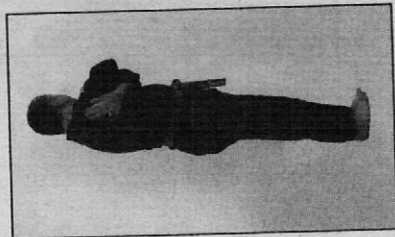


Фото 27

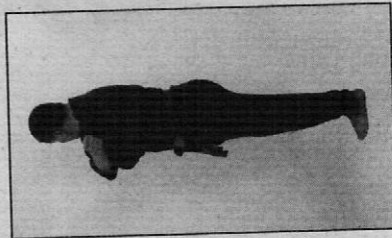


Фото 28

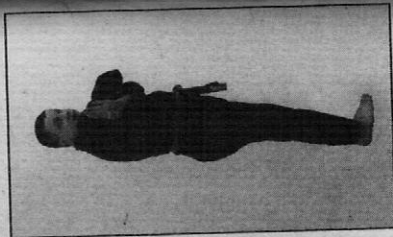


Фото 29

9. С шагом правой ногой вправо быстро нанести удар внешней стороной кулака правой руки на отмах вправо (фото 30, 31).

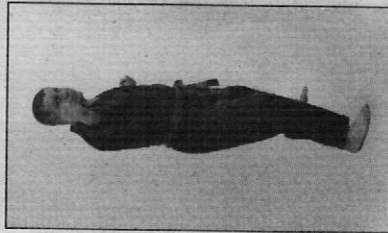


Фото 30

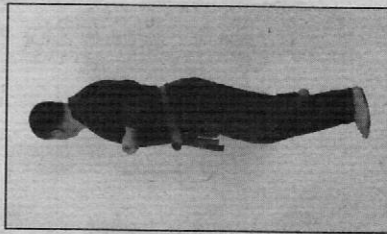


Фото 31 (вид с другой стороны)

10. Оставаясь на месте, быстро влево, не меняя положения головы. Одновременно правая рука выполняет защиту движение снизу вверх, защита выполняется открытой ладонью. Левая рука выполняет защитное движение сверху вниз, также с открытой ладонью, прикрывая пах от прямого удара ногой (фото 32–34).



Фото 32

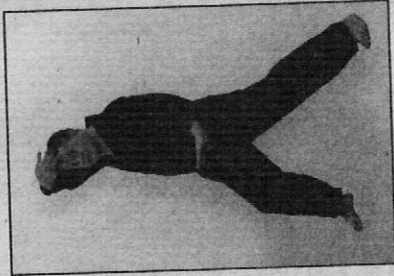
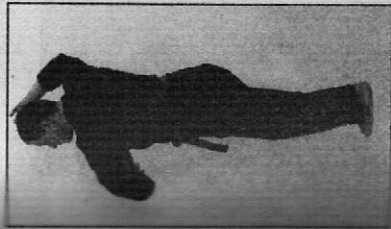
Фото 33
(вид сбоку)Фото 34
(вид с другой стороны)

Фото 35

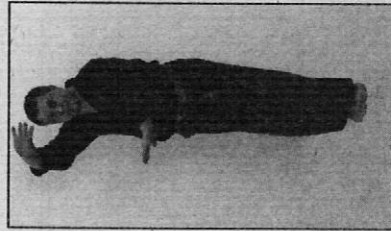


Фото 36 (вид сбоку)

Фото 37
(вид с другой стороны)

Фото 38

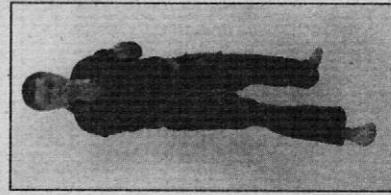


Фото 39 (вид сбоку)

11. Приставляя правую ногу к левой, выполнить замах правой рукой. Повернуть голову вправо и тут же с шагом правой ногой вперед нести режущий удар ребром ладони правой руки снаружи внутрь (фото 35–39).

12. Не меняя позиции и положения корпуса, отвести согнутую в локте правую руку назад. Нанести удар локтем левой руки снизу вверх (фото 40–42).

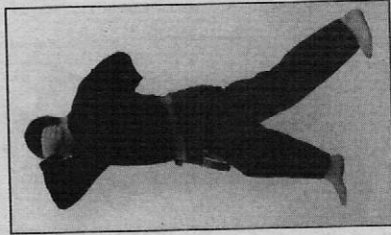
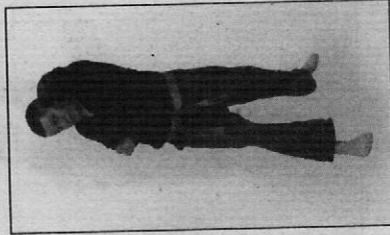
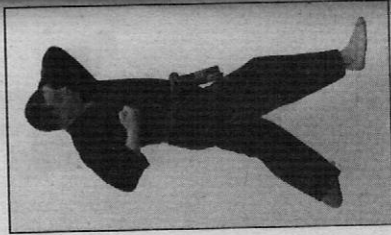


Фото 40

Фото 41
(вид сбоку)Фото 42
(вид с другой стороны)

13. Не меняя позиции и положения корпуса, выбросить вперед обе руки, имитируя захват обеими руками головы противника (фото 43–45).

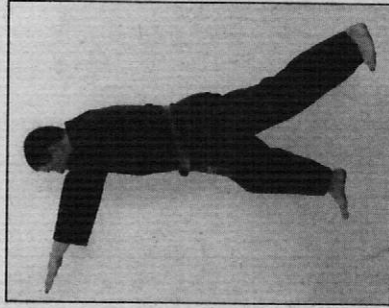


Фото 43

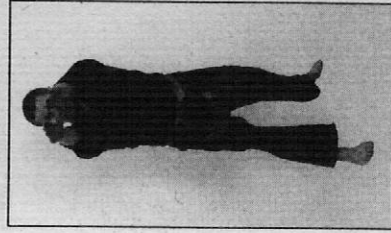


Фото 44 (вид сбоку)



Фото 45 (вид с другой стороны)

14. Одновременно с резким рывком обеих рук на себя нанести удар коленом левой ноги вперед, снизу вверх (фото 46–48).

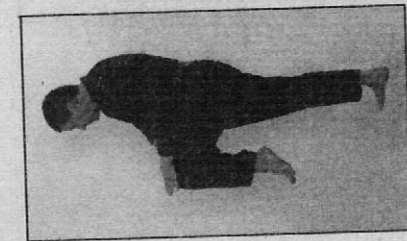


Фото 46
(вид сбоку)

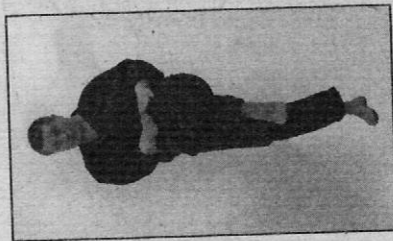


Фото 47

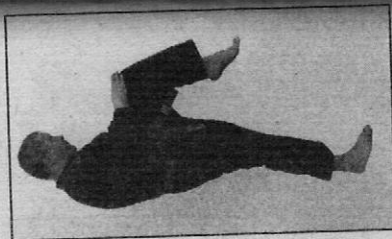


Фото 48
(вид с другой стороны)

15. С шагом левой ногой назад ныв фронтальную позицию (ноги шире плеч и согнуты в коленях), и одновременно выполнить защиту предплечьем правой руки движением наружу внутрь. Кисть левой руки сжать в кулак (фото 49–52).

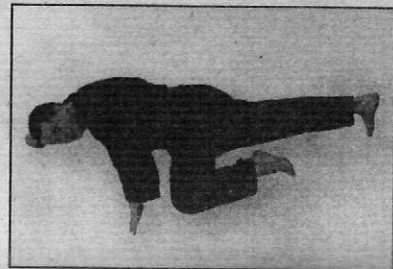


Фото 49

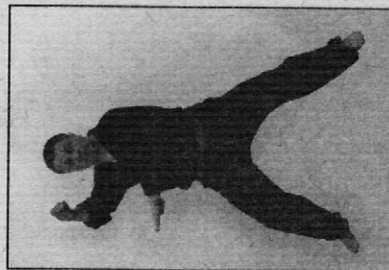


Фото 50

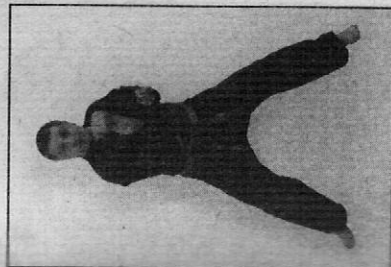


Фото 51



Фото 52 (вид сбоку)

16. Не меняя позиции, последовательно нанести удары кулаком вперед прямо перед собой левой и правой рукой (фото 53–56).



Фото 53



Фото 54 (вид сбоку)



Фото 55

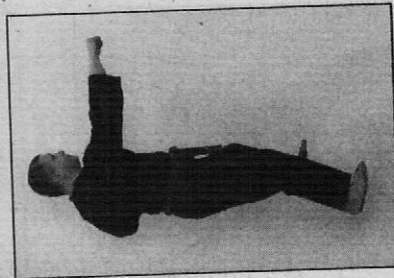


Фото 56 (вид сбоку)

Заключительная часть

1. Подтянуть правую ногу к левой, с одновременным круговым движением обеими руками выполнить вдох и выдох, выйти в позицию «ноги на ширине плеч» (фото 57, 58).
2. Приставить левую ногу к правой и выполнить традиционное приветствие (фото 59–61).
3. С одновременным круговым движением обеими руками, выполнив вдох и выдох, выйти в исходное положение* (фото 62, 63).

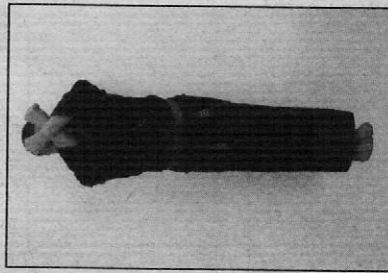


Фото 57

* Фактически выполняется цикл дыхательных упражнений, состоящий из трех последовательных вдохов и выдохов, обеспечивающих полное восстановление дыхания и контроль за ним.

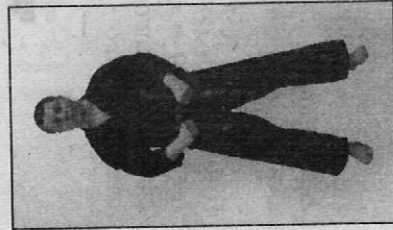


Фото 58

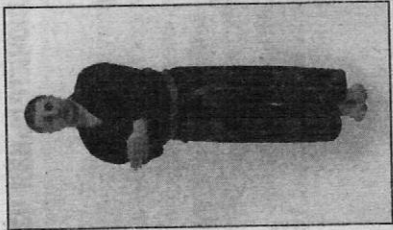


Фото 59

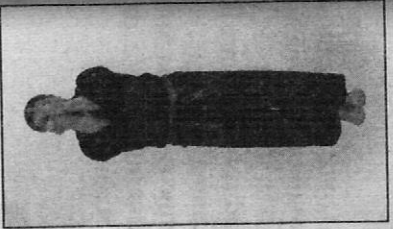


Фото 60

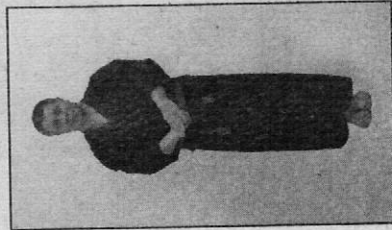


Фото 61

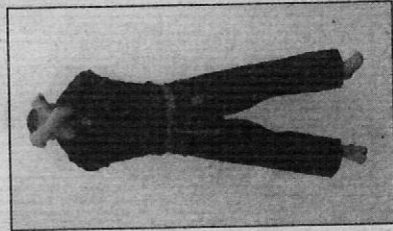


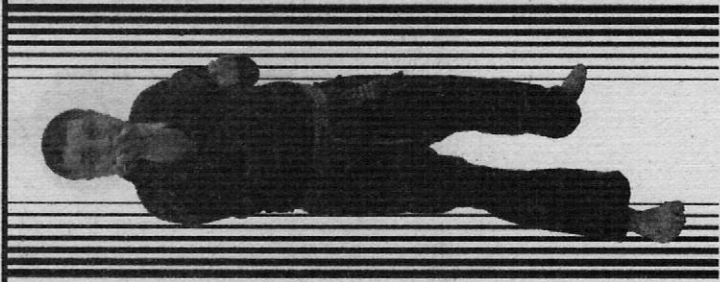
Фото 62



Фото 63

Глава 4

Второй технический комплекс — ката оперативного карате



Исходное положение

Ноги на ширине плеч. Руки перед собой, кулаки сжаты. Позвоночник выпрямлен, смотрим прямо перед собой (*фото 64*).

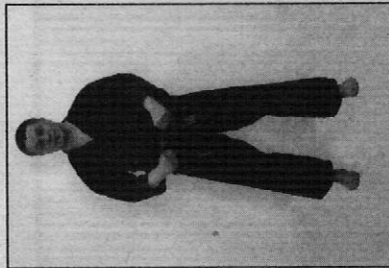


Фото 64

Подготовительная часть

Из исходного положения приставить левую ногу к правой и, выполнив традиционное приветствие, занять положение готовности к выполнению комплекса (*фото 65–67*).

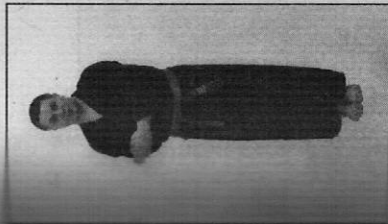


Фото 65

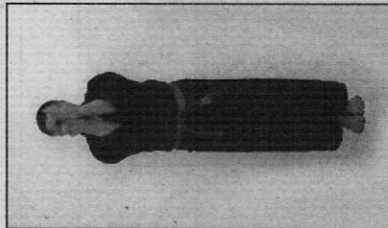


Фото 66

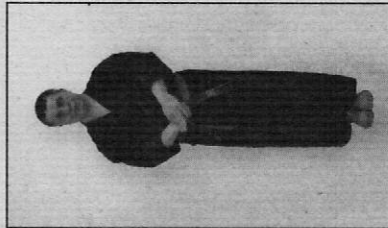


Фото 67

Основная часть

1. С шагом левой ногой влево и выполнив движением руками полный глубокий вдох, замедленное выдох и выйти в исходное положение. Ноги на ширине плеч, корпус выпрямлен. Взгляд устремлен вперед (*фото 68, 69*).

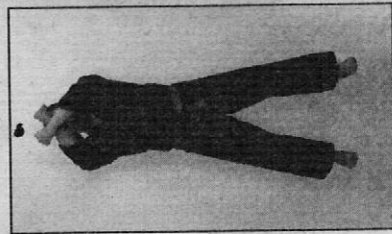


Фото 68

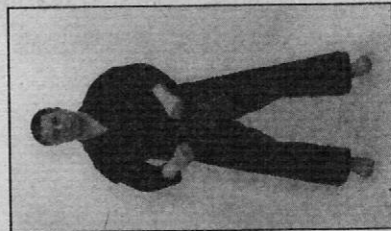


Фото 69

2. С коротким шагом левой ногой вперед нанести прямой короткий удар кулаком правой руки перед собой (*фото 70*).

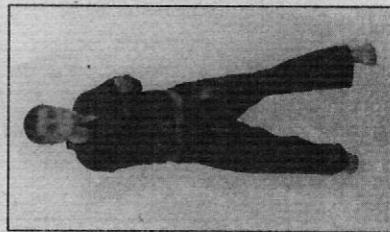


Фото 70

3. С коротким шагом правой ногой вперед нанести прямой короткий удар кулаком левой рукой перед собой (фото 71).

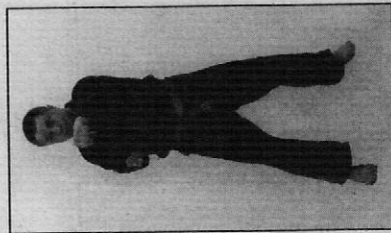


Фото 71

4. Быстро повернув голову влево, стремительно подтянуть левую ногу к правой (как бы убирая ее от подсечки или удара), одновременно выполняя замах левой рукой. Ее ладонь открыта, повернута от себя и вверх, выполняющая защитную функцию. Ладонь правой руки осуществляет защиту слева (фото 72–74).

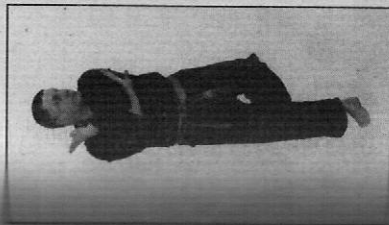


Фото 72

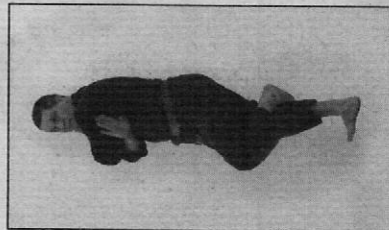


Фото 73 (вид сбоку)

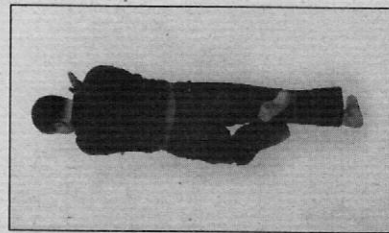


Фото 74 (вид сзади)

5. С шагом левой ногой влево быстро нанести удар ребром ладони левой руки наотмашь влево (фото 75–77).



Фото 75

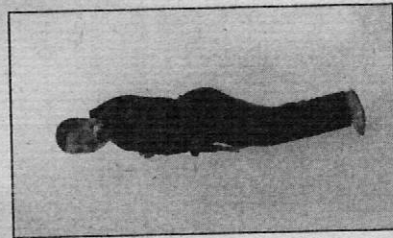


Фото 76 (вид сбоку)

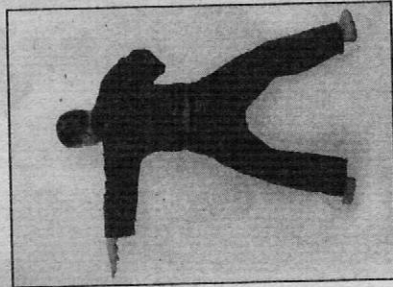


Фото 77 (вид сзади)

6. Быстро повернув голову вправо, стремительно подтянуть правую ногу к левой (как бы убирая ее от подсечки или удара). Одновременно выполнить замах правой рукой. Ее ладонь открыта, повернута от себя и вверх, выполняя защитную функцию. Ладонь левой руки осуществляет защиту справа (фото 78–80).

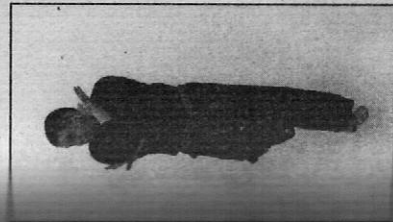


Фото 78

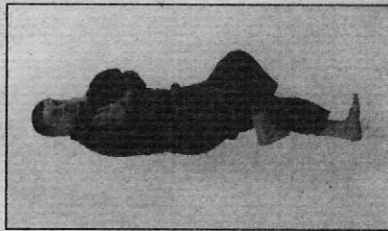


Фото 79 (вид сбоку)

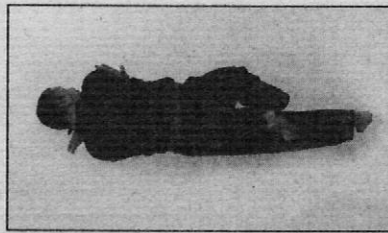


Фото 80 (вид сзади)

7. С шагом правой ногой вправо быстро нанести удар ребром ладони правой руки наотмашь вправо (фото 81–83).

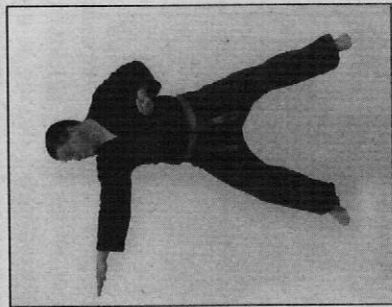


Фото 81

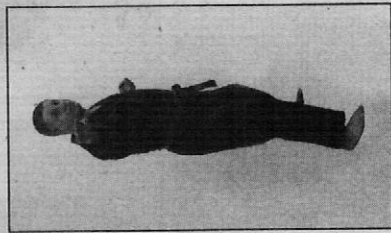


Фото 82 (вид сбоку)



Фото 83 (вид сзади)

8. Развернуться на месте на 90° влево, одновременно выполнив защиту левой рукой — отбив левой рукой сверху вниз и от себя наружу (фото 84–86).

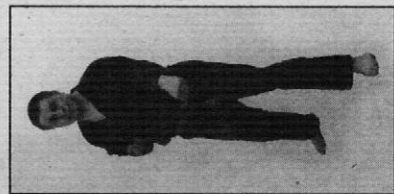
Фото 84
(вид сбоку)Фото 85
(вид сбоку)

Фото 86

9. Не меняя положения корпуса, нанести прямой удар кулаком правой руки перед собой (фото 87, 88).



Фото 87
(вид сбоку)

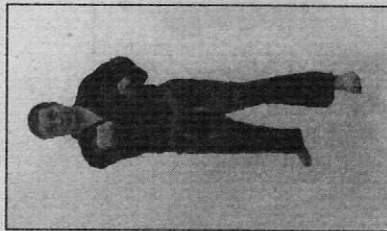


Фото 88

10. Развернуться на месте на 180° вправо, одновременно выполнив защиту левой рукой — отбив предплечьем левой руки наружу внутрь (фото 89–92).



Фото 89



Фото 90 (вид сбоку)



Фото 91 (вид сбоку)

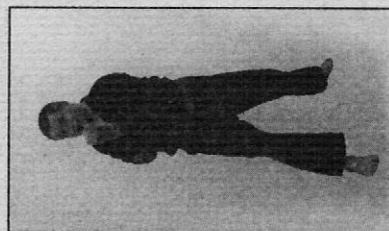


Фото 92

- 11.** Не меняя положения корпуса, нанести прямой удар кулаком правой руки перед собой в верхний уровень (фото 93, 94).

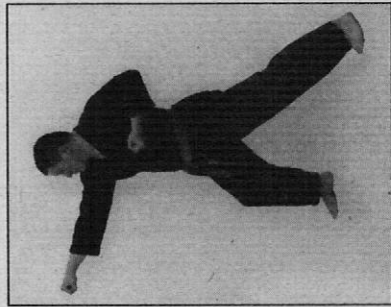


Фото 93
(вид сбоку)

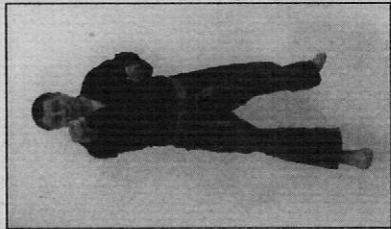


Фото 94

- 12.** Подтянув правую ногу к левой, развернуться на месте на 90° влево и с шагом правой ногой вперед стремительно выйти в левостороннюю позицию, выполнив защиту отбивом предплечьям правой руки снизу вверх (фото 95–98).

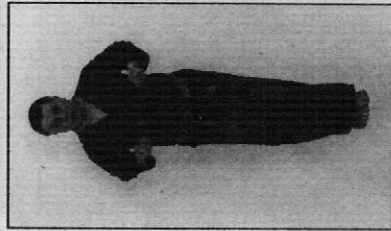


Фото 95

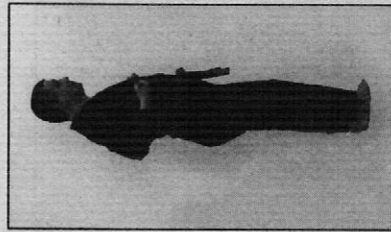


Фото 96 (вид сбоку)

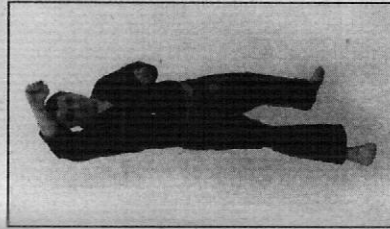


Фото 97

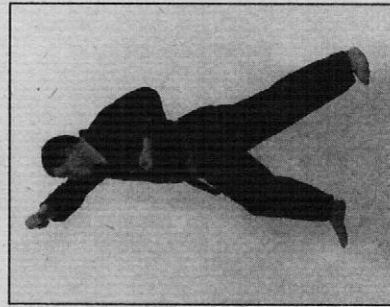


Фото 98 (вид сбоку)

13. Не меняя положения корпуса и ног, нанести прямой удар кулаком левой руки перед собой в средний уровень (*фото 99, 100*).

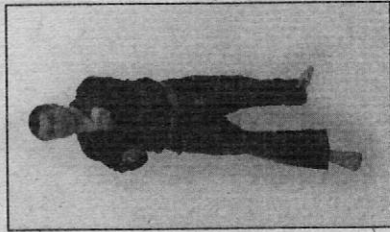


Фото 99

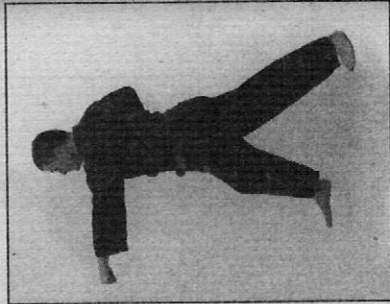


Фото 100 (вид сбоку)

14. Не возвращая левую руку назад, быстро нанести удар левой ногой перед собой (*фото 101, 102*).

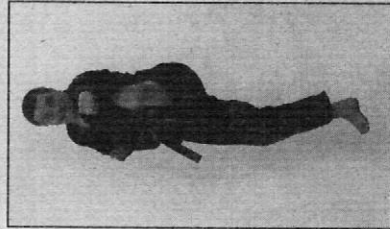


Фото 101



Фото 102 (вид сбоку)

15. Быстро возвратив левую ногу и левую руку назад, с использованием инерции движения тела стремительно нанести прямой удар кулаком правой руки перед собой в верхний уровень (фото 103, 104).

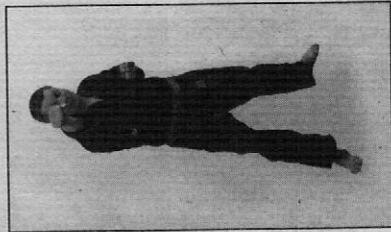


Фото 103

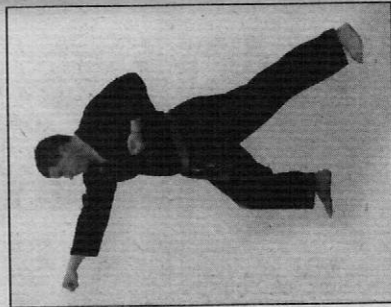


Фото 104 (вид сбоку)

Заключительная часть

1. Подтянув правую ногу к левой, с одновременным движением обеими руками и выполнением вдоха и выдоха вернуться в исходную позицию — ноги на ширине плеч, руки перед собой, корпус выпрямлен. Взгляд устремлен вперед (фото 105, 106).

2. Приставить левую ногу к правой и, приняв положение «пятки вместе», выполнить традиционное приветствие (фото 107–109).

3. С одновременным круговым движением обеими руками, выполнив вдох и выдох, выйти в исходное положение (фото 110, 111).

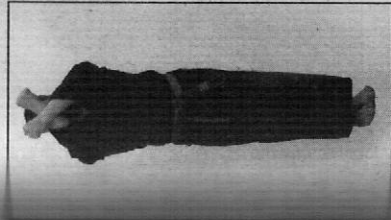


Фото 105

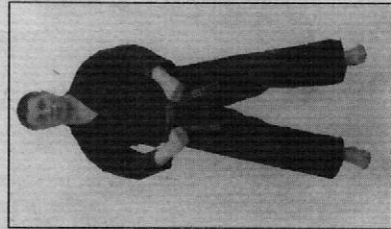


Фото 106

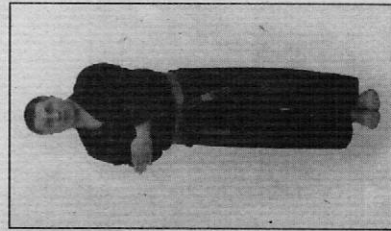


Фото 107

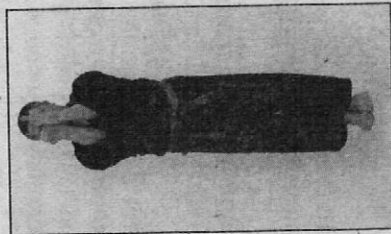


Фото 108

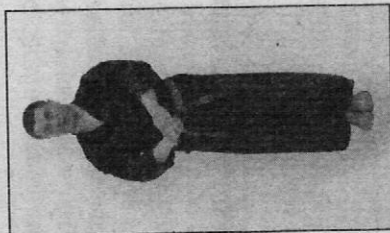


Фото 109

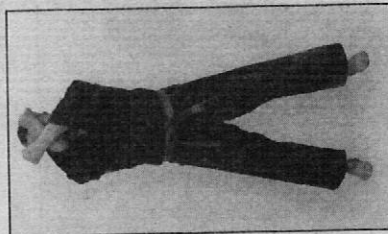


Фото 110

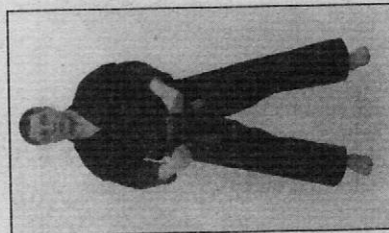
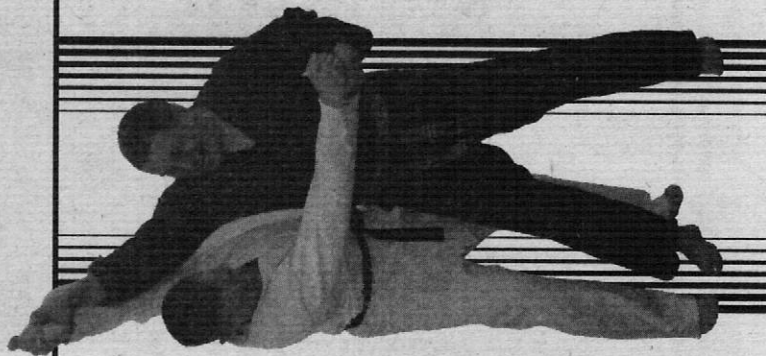


Фото 111

Глава 5

Тайные коды оперативного карате



ПРИЕМЫ ПЕРВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Технические комплексы (ката) оперативного карате — это своего рода зашифрованные последовательности приема. И при определенном уровне подготовки эти тайные коды поддаются расшифровке.

Условно эти приемы, скрыто заключенные в ката оперативного карате, можно подразделить на пять уровней сложности. В ката каждый элемент фактически является самостоятельным приемом, достаточным для решения задач самозащиты, установления контроля над противником или полной победы над ним. Такие элементы обычно достаточно просты и представлены в комплексах как защита или атака конкретным ударом, захватом, выведением из равновесия, сбиванием, броском.

Вычлененную из контекста реального или условного боя технику, содержащую эти единичные самодостаточные действия (удары, броски и др.), составляют приемы первого уровня сложности*.

* Примеры выполнения приемов с противником и без него взяты из первого технического комплекса (ката) оперативного карате.

Прием № 1.

Техника защиты ладонью от удара коленом

- Выполнение защиты с противником — фото 112.
- Выполнение защиты без противника — фото 113, 114.



Фото 112

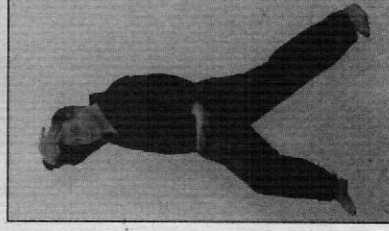


Фото 113 (вид сбоку)



Фото 114

Прием № 2.

Техника удара ребром ладони сбоку

- Выполнение техники удара с противником — фото 115.
- Выполнение техники удара без противника — фото 116–119.



Фото 115

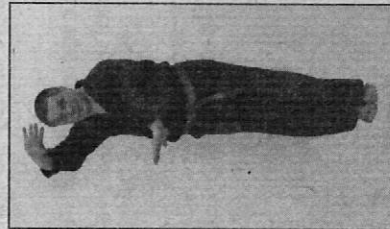


Фото 116

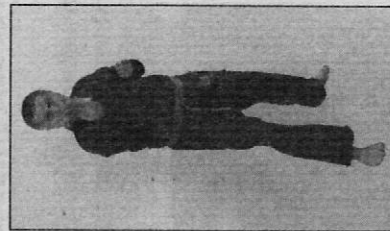


Фото 117

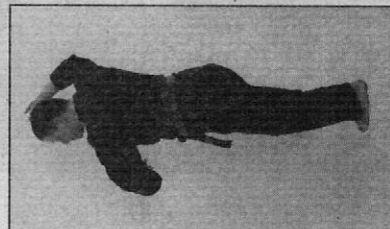


Фото 118 (вид сбоку)



Фото 119 (вид сбоку)

Прием № 3.

Техника удара локтем снизу вверх

- Выполнение техники удара с противником — фото 120.
- Выполнение техники удара без противника — фото 121–123.



Фото 120

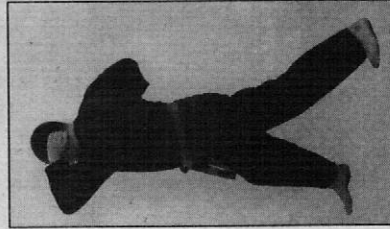


Фото 121 (вид сбоку)

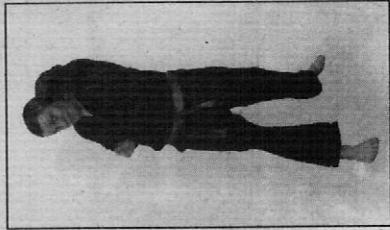


Фото 122

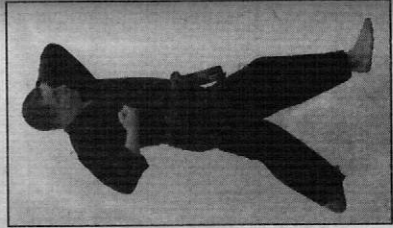


Фото 123 (вид сбоку с другой стороны)

Прием № 4.

Техника захвата за голову двумя руками

- Выполнение техники захвата с противником — фото 124.
- Выполнение техники захвата без противника — фото 125, 126.

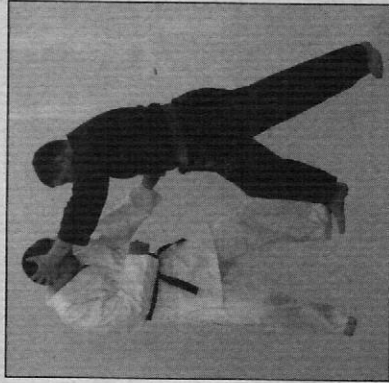


Фото 124

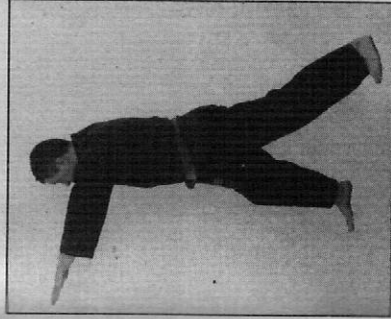


Фото 125 (вид сбоку)

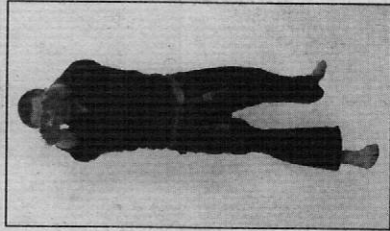


Фото 126

Прием № 5. Техника выведения противника из равновесия рывком двумя руками с нанесением удара коленом в голову

- Выполнение техники выведения противника из равновесия рывком двумя руками с противником — фото 127, 128.
- Выполнение техники выведения противника из равновесия рывком двумя руками без противника — фото 129–132.

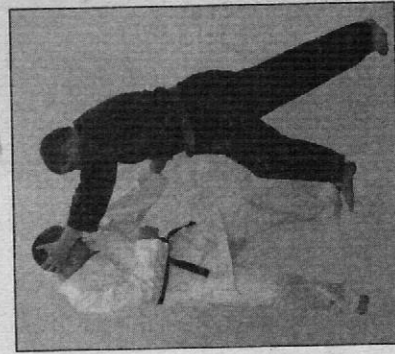


Фото 127

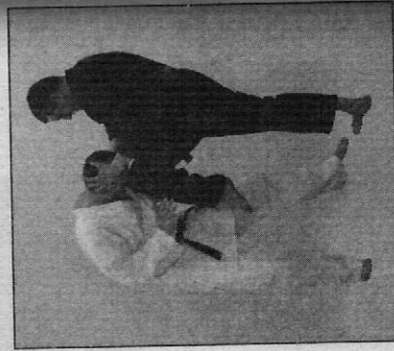


Фото 128

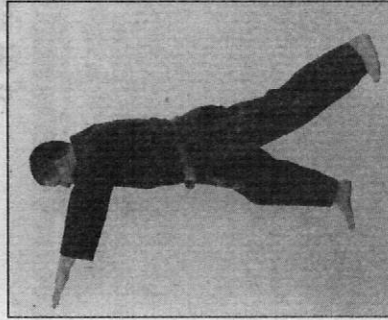


Фото 129 (вид сбоку)

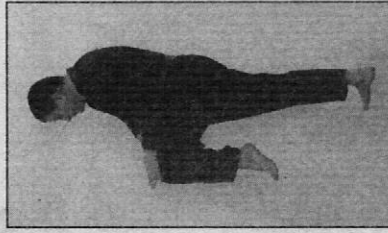


Фото 130 (вид сбоку)

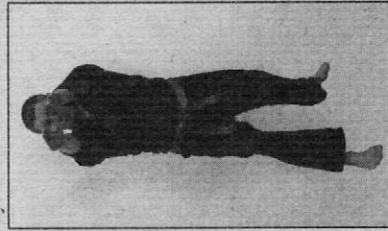


Фото 131

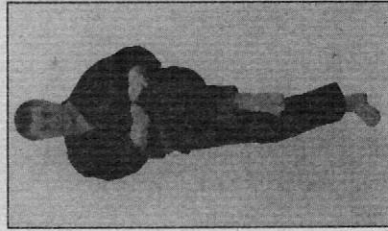


Фото 132

Прием № 6.

Техника выведения противника из равновесия

Вариант 1. Техника выведения противника из равновесия уходом назад с одновременным рывком одной рукой на себя.

- Выполнение техники выведения противника из равновесия уходом назад с противником — *фото 133, 134.*
- Выполнение техники выведения противника из равновесия уходом назад без противника — *фото 135–138.*

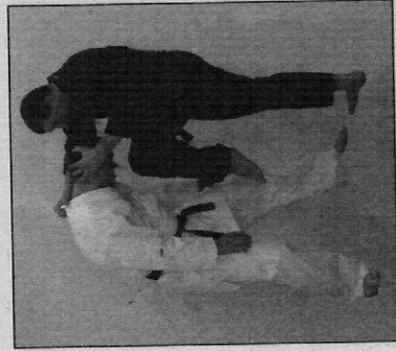


Фото 133

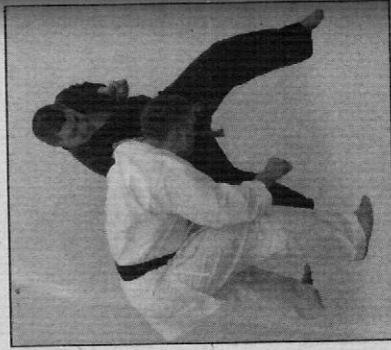


Фото 134

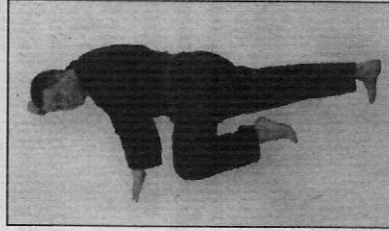


Фото 135



Фото 136

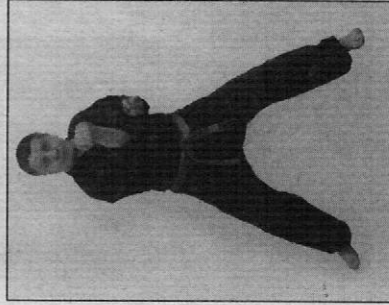


Фото 137

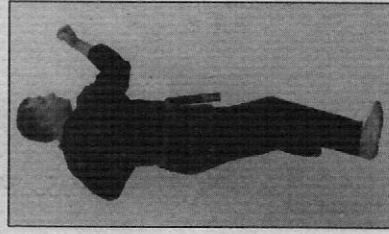


Фото 138 (вид сбоку)

Вариант 2. Техника выведения противника из равновесия уходом назад с одновременным рывком двумя руками на себя.

- Выполнение техники выведения противника из равновесия уходом назад с одновременным рывком двумя руками на себя — *фото 139–141*.

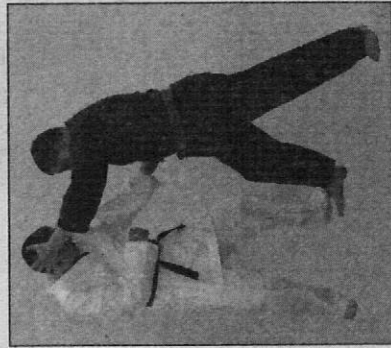


Фото 139

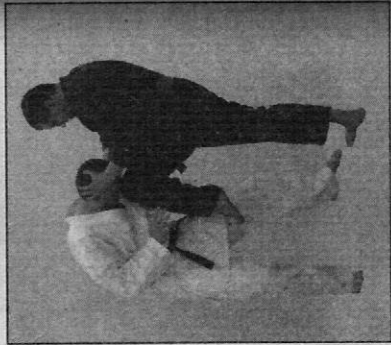


Фото 140

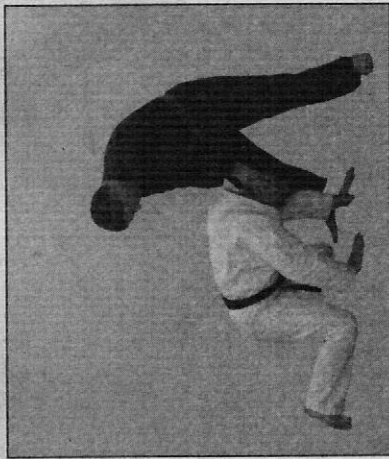


Фото 141

Прием № 7. Техника броска с выведением противника из равновесия

Вариант 1. Техника броска с выведением противника из равновесия.

- Выполнение броска противника на спину — *фото 142–146*.
- Выполнение броска противника вперед — *фото 147–148*.



Фото 142

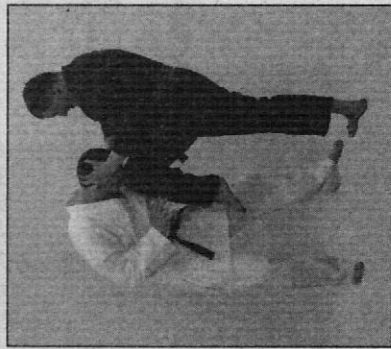


Фото 143



Фото 144

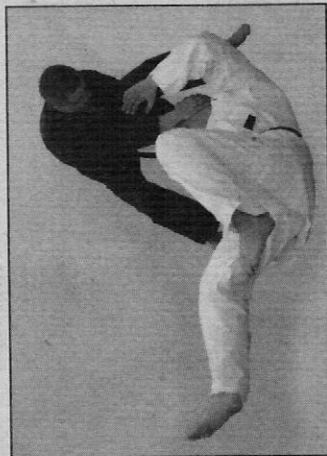


Фото 145



Фото 146



Фото 147

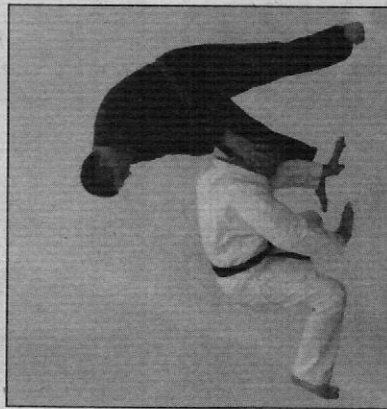


Фото 148

Вариант 2. Техника выведения противника из равновесия уходом назад с одновременным рывком рукой к себе

- Выведение из равновесия уходом назад с одновременным рывком рукой к себе без противника — фото 149–152.

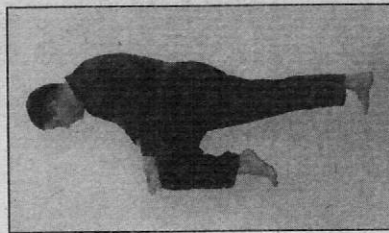


Фото 149

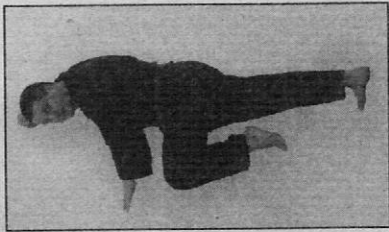


Фото 150



Фото 151

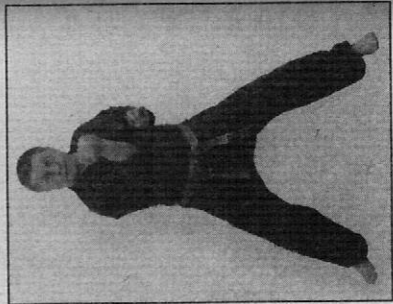


Фото 152

Прием № 8. Техника завершающих действий

- Завершение приема после выведения из равновесия с противником — фото 153–157.
- Завершение приема после выведения из равновесия без противника — фото 158–161.

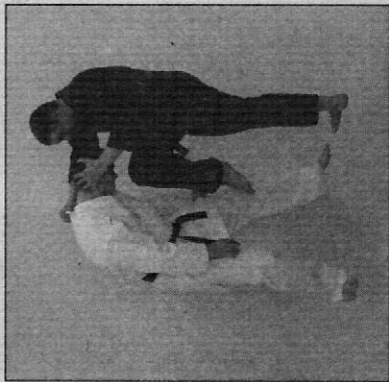


Фото 153



Фото 154

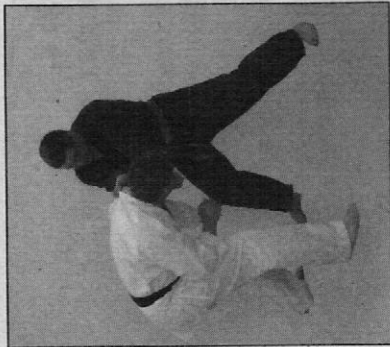


Фото 155



Фото 156

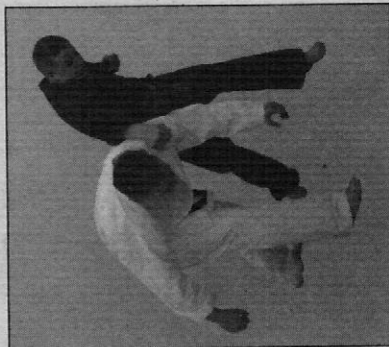


Фото 157



Фото 158



Фото 159



Фото 160



Фото 161

ПРИЕМЫ ВТОРОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Здесь конкретные действия сочетаются с другими видами ухода от нападения или занятия выгодного положения относительно противника с одновременным выполнением вспомогательных приемов. В качестве примера можно указать сочетание ухода с линии атаки и защитных действий, позволяющих перейти в контратаку с нанесением удара противнику и одновременным перемещением относительно него (техника приема № 9)*.

Прием № 9.

Техника ухода с линии атаки с одновременной защитой

- Уход с линии атаки с противником — фото 162, 163
- Уход с линии атаки без противника — фото 164, 165

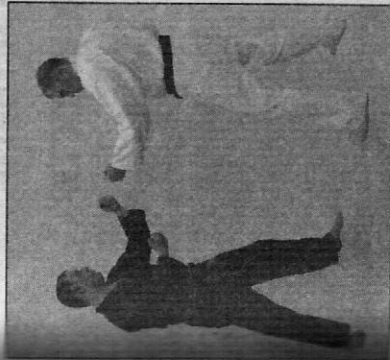


Фото 162



Фото 163

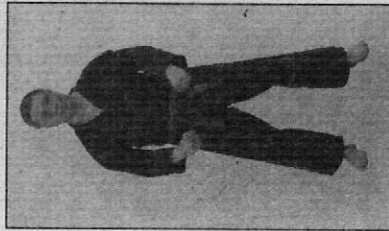


Фото 164

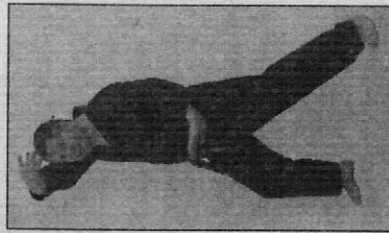


Фото 165

* Предложенный вариант — фактически сведение в предельно последовательности действий, которые могут составить прием второго, третьего и четвертого уровня сложности. Это обеспечивает возможность учебного моделирования вероятных действий для применения в реальном поединке.

ПРИЕМЫ ТРЕТЬЕГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Фактически это самостоятельные, завершенные приемы. Они состоят из нескольких логически связанных между собой действий.

1. Занятие защищающимся наиболее удобного исходного положения.
2. Реакция на атаки противника в виде перемещения, сочетающегося с пассивно-защитными действиями.
3. Переход к активным тактическим действиям в виде контратаки, захвата, удара, выведения из равновесия, броска.
4. Завершающая фаза: добивание противника, переход на болевой или травмирующий прием, удушающий захват, иной способ удержания противника либо установления над ним полного контроля.

В качестве примера предлагаем освоить технику выполнения приема № 10.

Прием № 10.

Техника ухода с линии атаки с броском

- Уход с линии атаки противника и выполнение броска — фото 166–170.

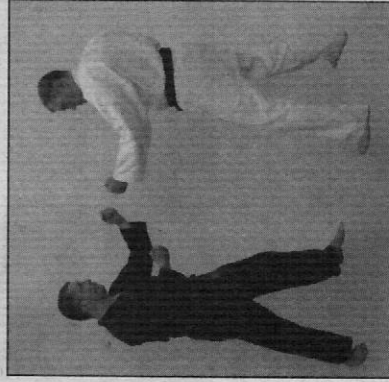


Фото 166

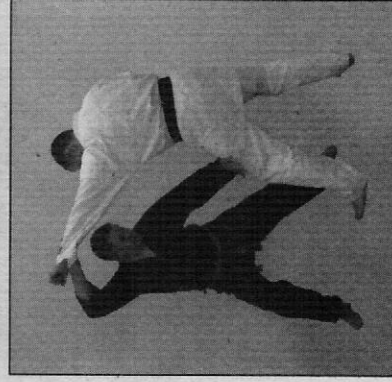


Фото 167

ПРИЕМЫ ЧЕТВЕРТОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Они представляют собой комбинации различных технических действий, выполняемых защищающимся в ответ на атаки противника.

При выполнении того или иного приема нужно стремиться с максимальной возможной точностью предугадать возможные ответные действия противника. Затем следует заставить его совершить их и обратить эти действия, естественную реакцию противника на применяющиеся к нему приемы в свою пользу (см. *технику приема № 11*).



Фото 168

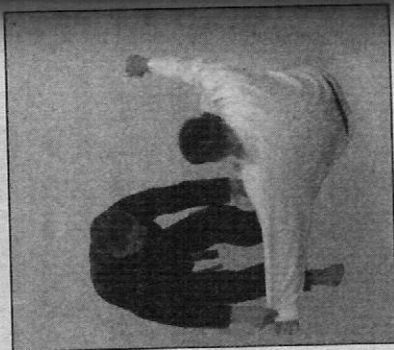


Фото 169

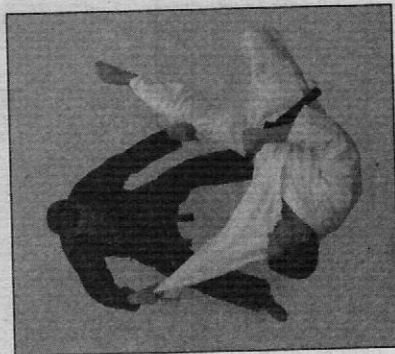


Фото 170

Прием № 11.

**Техника защиты, удара в шею,
захвата двумя руками за голову,
нанесения удара коленом в голову и броска**

- Выполнения приемов четвертого уровня сложности — фото 171–180.

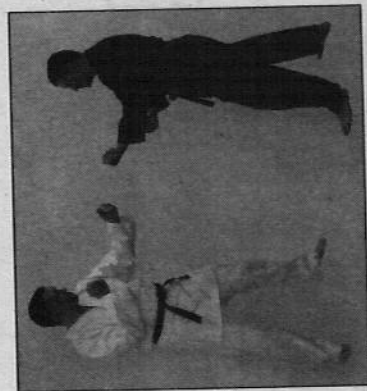


Фото 171

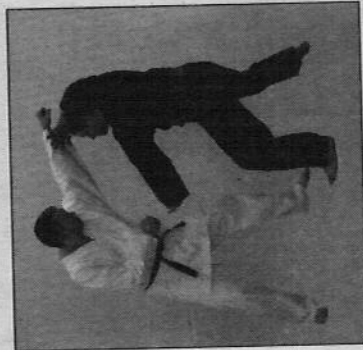


Фото 172

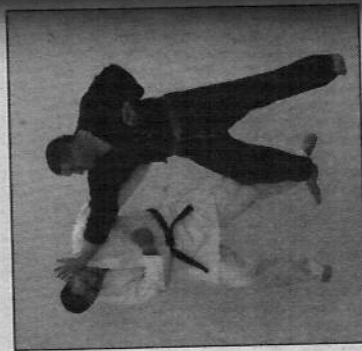


Фото 173

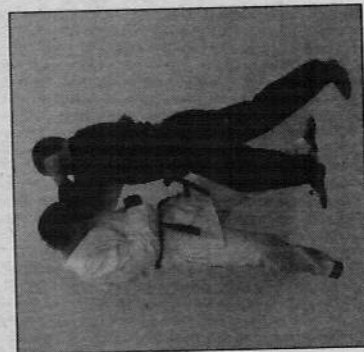


Фото 174

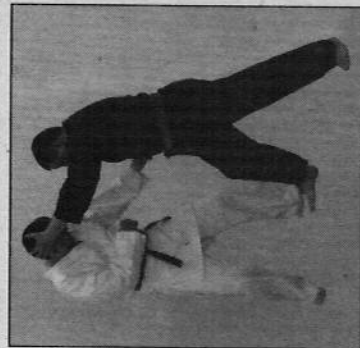


Фото 175

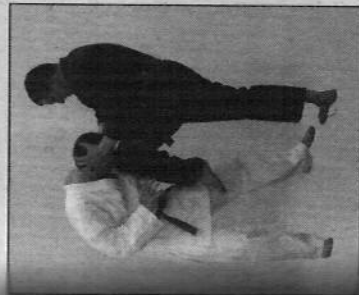


Фото 176



Фото 177

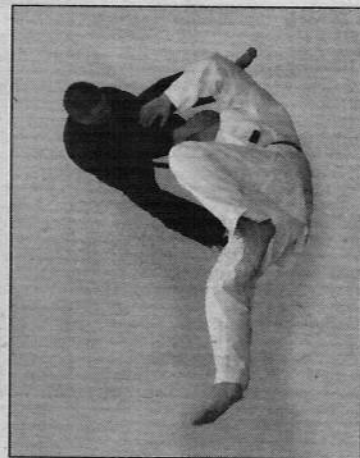


Фото 178

ПРИЕМЫ ПЯТОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Следующим уровнем отработки техники приемов является свободная импровизация, или вольный бой. В нем можно использовать приемы всех уровней в любой целесообразной удобной последовательности, сообразно обстановке и моменту. От тренировочного или спортивного поединка этот бой отличается только жестким лимитом времени, которое отводится в схватке на выполнение того или иного приема. В реальной обстановке ограничено и число попыток отразить атаки противника (их редко бывает больше двух). Поэтому выполняющий защитные приемы должен ясно представлять, как поступить в том или ином случае. И главное — уметь это сделать.

Обычная последовательность действий имеет следующий вид:

1. Ожидание атаки.
2. Отражение атаки (защита).
3. Контратака (удар, бросок и т. д.).
4. Установление контроля над противником.

В систему боевых приемов и ката (технических комплексов) оперативного карате и прикладных разведов рукопашного боя заложена одна важная особенность. Она заключается в том, что изучается не только система действий в виде определенной последовательности. На пятом уровне сложности отработывается проведение превентивной атаки на противника, моделирование вероятной реакции противника с последующим обращением ее в свою пользу. Иллюстрацией может служить выполнение техники приема № 12*.

* Примеры выполнения техники приема (как с противником, так и без него) взяты из второго технического комплекса (ката) оперативного карате.



Фото 179

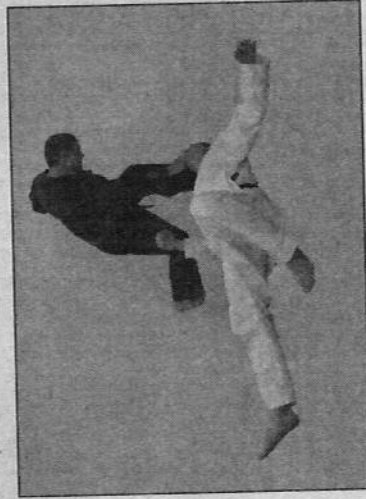


Фото 180

Прием № 12.

Техника упреждающей атаки ударами руками, ударом в шею, подсечкой и броском на спину

Вариант 1. Отработка действий с противником.

1. Противник пытается атаковать —
1. фото 181.

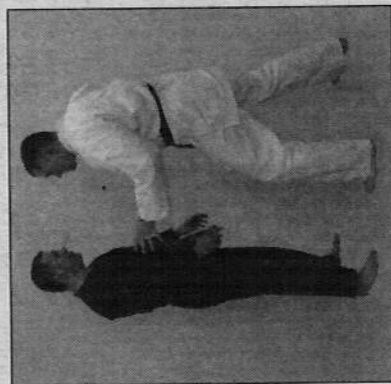


Фото 181

2. Упреждающая противника встречная атака ударом правой рукой вперед — фото 182.

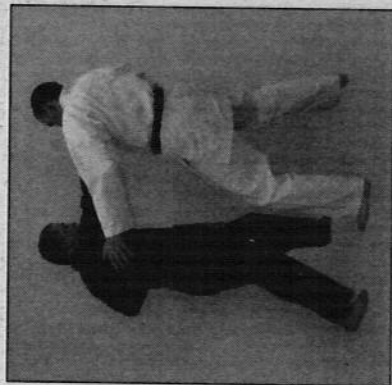


Фото 182

3. Развитие атаки ударом левой рукой вперед — фото 183.

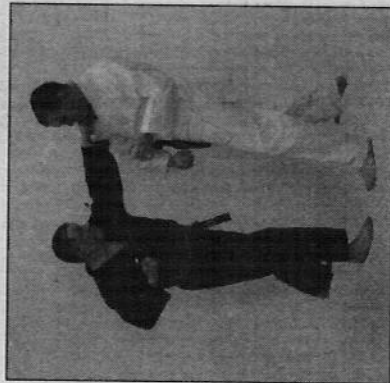


Фото 183

4. Удар ребром ладони левой руки в шею противника — фото 184, 185.

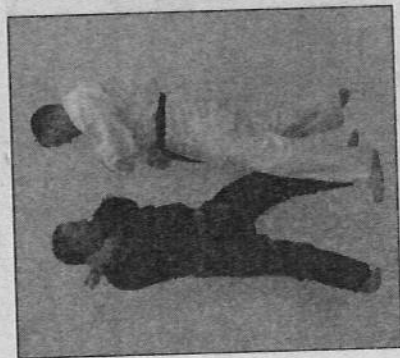


Фото 184



Фото 185

5. Подсечка левой ноги противника изнутри левой ногой — фото 186.

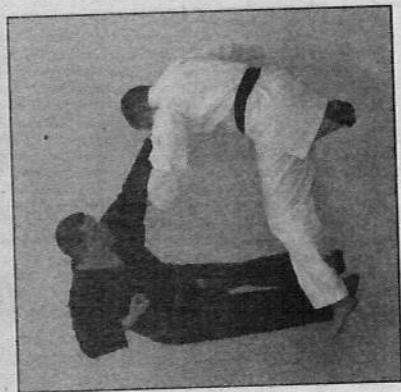


Фото 186

6. Бросок противника на спину подсечкой его левой ноги изнутри — фото 187.

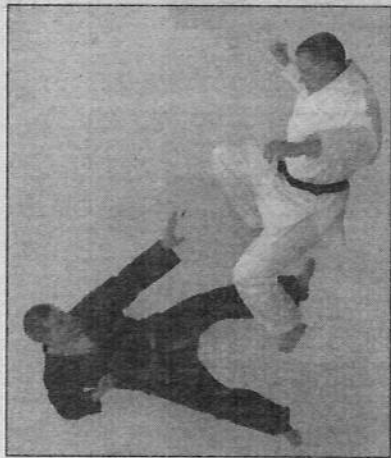


Фото 187

Вариант 2. Отработка действий без противника по аналогии с вышеприведенным приемом — фото 188–192.



Фото 188

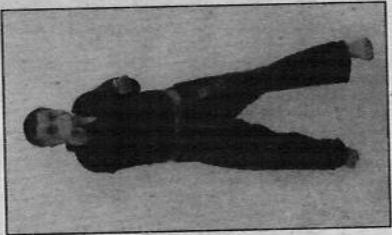


Фото 189

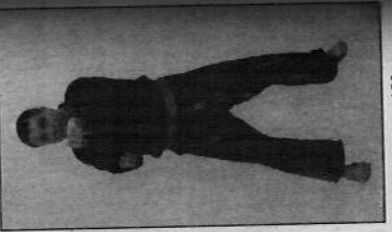


Фото 190



Фото 191

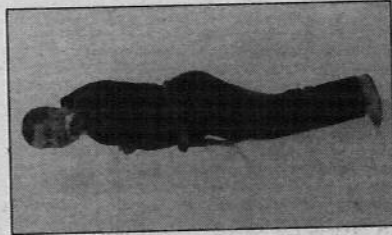


Фото 192

РАСШИФРОВКА ТАЙНЫХ КОДОВ КАТА ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ

В каждом из представленных в главах 3, 4 ката оперативного карате или специальных тренировочных комплексов содержится в зашифрованном виде несколько практических боевых приемов — ударов, защит, атак в сочетании с передвижением и маневром. При отработке приемов следует четко представлять, что и зачем вы делаете. Для эффективного усваивания техник:

- а) используются указанные комплексы;
- б) дается расшифровка отдельных приемов, содержащихся в этих комплексах.

Просто ознакомиться с вариантами возможного использования приемов из оперативных ката недостаточно. Следует поэтапно отбатывать ката, доводя технику владения до совершенства, а действия в реальной ситуации — до автоматизма на подсознательном уровне. Выполнение ката поддерживает уровень мастерства и физической формы сколько угодно долго с минимальными затратами времени и сил. Условно говоря, единожды изученный иероглиф запоминается навсегда. И навыки его написания с годами не только не утрачиваются, но и, наоборот, могут совершенствоваться. Уходит все лишнее и несущественное, мешающее передать его смысл, достигается максимальная независимость от внешних факторов — так же, как при выполнении приема.

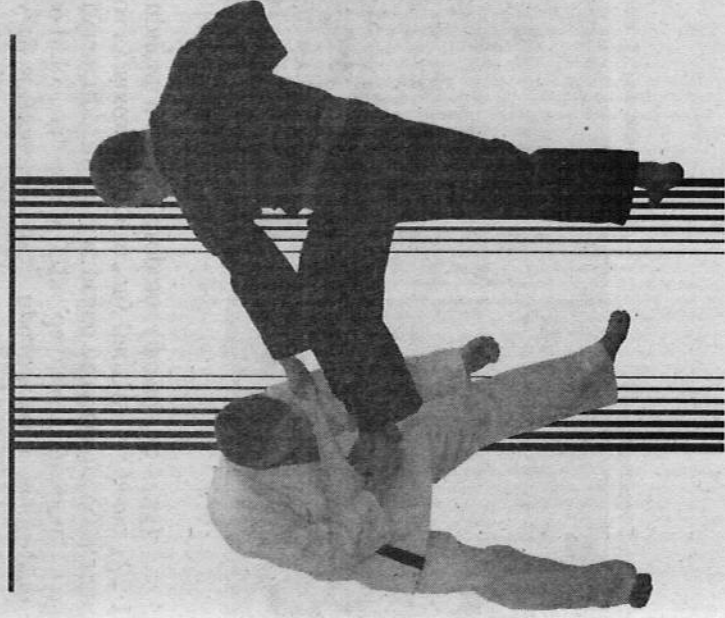
В соответствии с уровнями сложности приемов оперативного карате (или ката, в которых они содержатся в зашифрованном виде) последовательность «расшифровки» следует выстраивать следующим образом.

- **Первый этап** — следует мысленно представить возможные действия, свои и противника.
- **Второй этап** — нужно смоделировать возможные способы атаки противника и выполнить необходимые приемы, представляя их эффект. Напоминание «бой с тенью», это должно быть от начала до конца не импровизацией, а осмысленными, жестко контролируемыми действиями.
- **Третий этап** — мысленно смоделированная техника отрабатывается в паре с условным противником.
- **Четвертый этап** — допускается использование противником заранее не оговоренных способов нападения из определенного списка возможных действий.
- **Пятый этап** — проведение свободного спарринга с использованием всех освоенных техник: короткие схватки, не имеющие иного продолжения, кроме выполнения самого приема.

В этой методике есть свои особенности: цель обучения — скоротечные действия в бою с минимальными затратами времени. Речь идет о подготовке не к спортивному поединку, а к реальной схватке, где иные ставки и призы на финише. Поэтому на всех этапах следует нарабатывать четкость выполнения приемов в кратчайшие промежутки времени, доводя свои действия до автоматизма.

Глава 6

Боевые приемы оперативного карате



ПРИЕМЫ ПЕРВОГО ТЕХНИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА — КАТА ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ

Прием № 1

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой руки в голову (фото 193, 194). Стремительно отбить предплечьем левой руки его левую руку наружи внутрь. Захватить правой рукой левый рукав противника и, резко потянув на себя, нанести левым кулаком удар в голову наотмашь (фото 194, 195). Вид приема с другой стороны (фото 196–198).

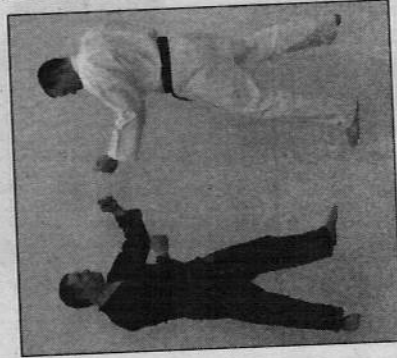


Фото 193. Исходное положение

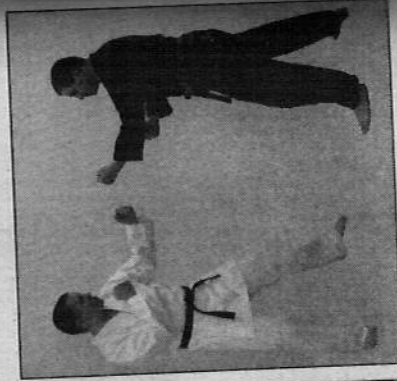


Фото 194

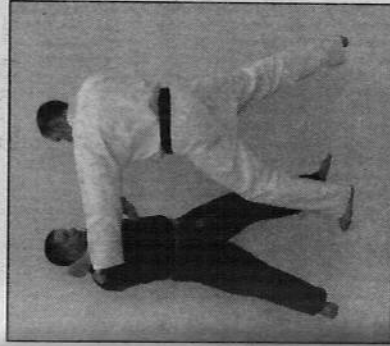


Фото 195

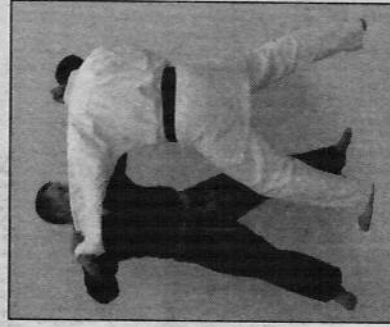


Фото 196

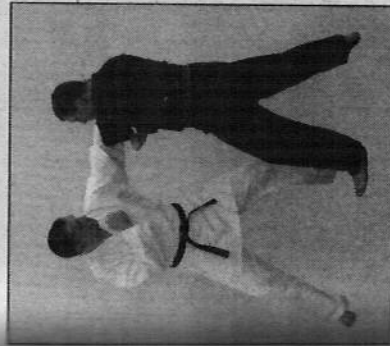


Фото 197 (вид с другой стороны)

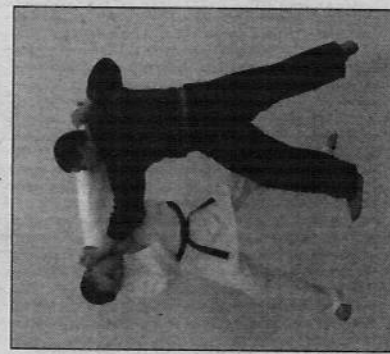


Фото 198 (вид с другой стороны)

Прием № 2

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой руки в голову (*фото 199, 200*).

Стремительно отбить предплечьем левой руки его левую руку снаружи внутрь. Захватить правой рукой противника за левый рукав и, резко потянув на себя, нанести левым кулаком удар в голову наотмашь.

Не отпуская захвата, правой рукой поднять руку противника над головой и, разворачиваясь по часовой стрелке, быстро нанести левой рукой удар в пах наотмашь (*фото 201, 203*). Вид приема с другой стороны (*фото 204–207*).

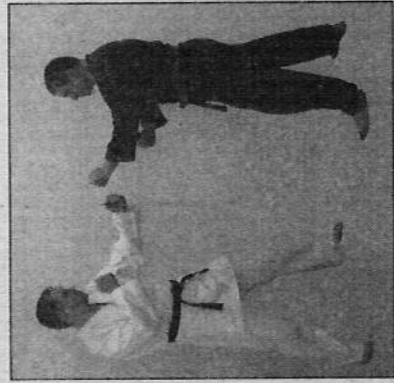


Фото 199. Исходное положение



Фото 200

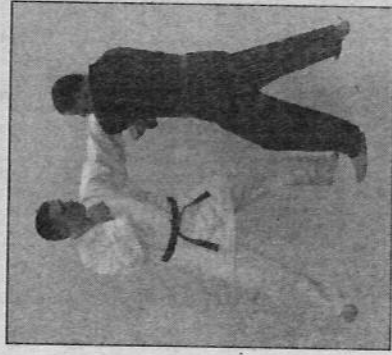


Фото 201

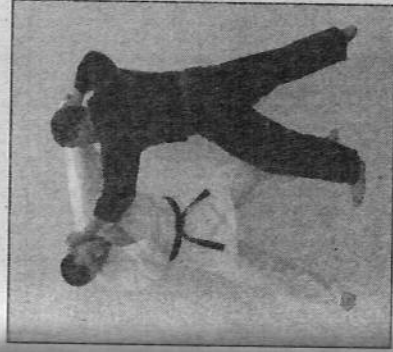


Фото 202

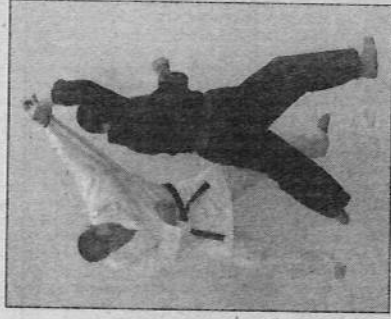


Фото 203

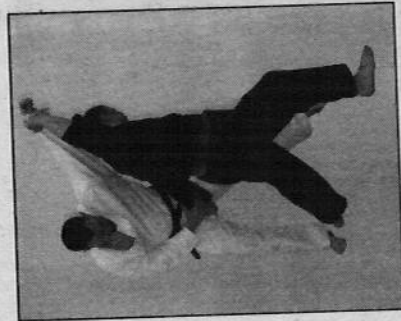


Фото 204

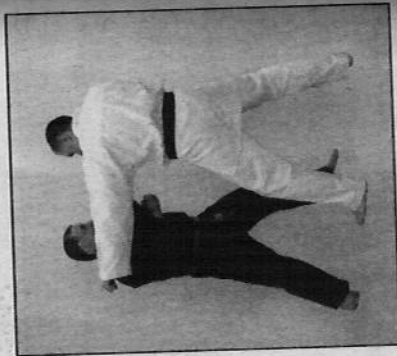


Фото 205 (вид с другой стороны)

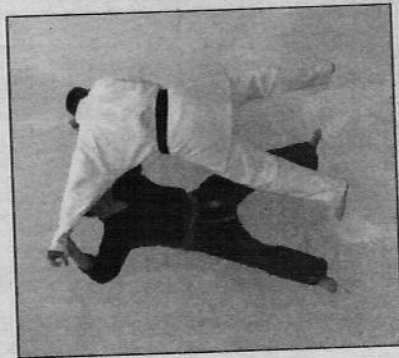


Фото 206 (вид с другой стороны)

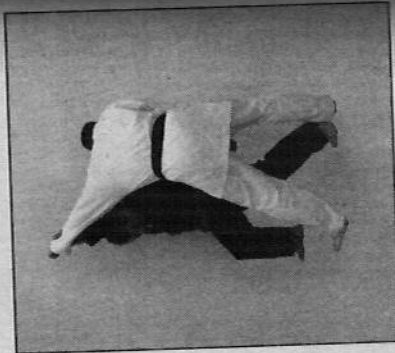


Фото 207 (вид с другой стороны)

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой руки в голову (фото 208, 209).

Стремительно обить предплечьем правой руки его левую руку снизу вверх. Ладонь смотрит вверх, затем захватывает левый рукав противника. Одновременно корпус идет вниз, а левая рука захватывает одежду противника в районе левого колена.

Стремительно вращаясь вокруг оси по часовой стрелке, потянуть левую руку от себя влево, а правую — вправо вверх. Вовлекая противника в движение, бросить его на спину (фото 209–213).

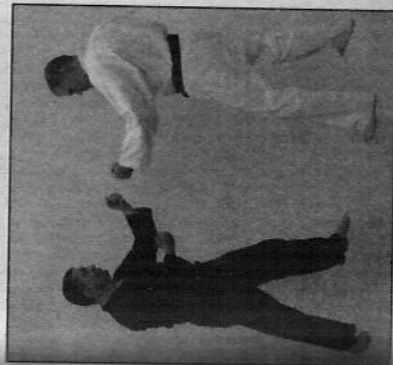


Фото 208. Исходное положение

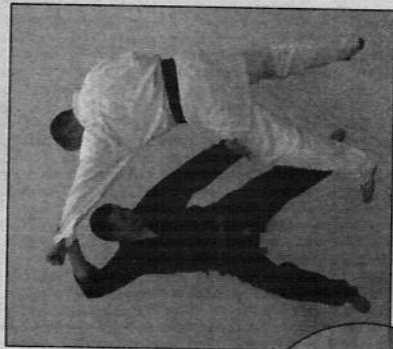


Фото 209

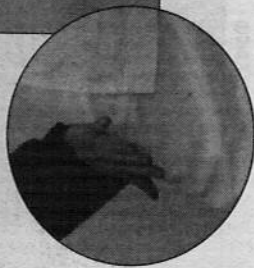




Фото 210

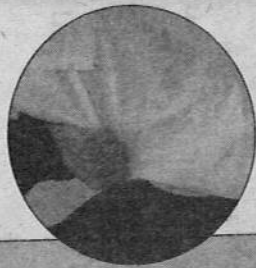


Фото 211

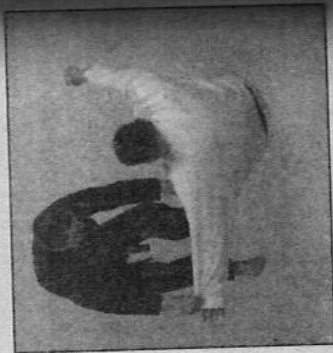


Фото 212



Фото 213

Прием № 4

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой руки в голову, а затем пытается нанести прямой удар правой ногой в корпус (фото 214–215).

Стремительно отбить его левую руку предплечьем правой руки снизу вверх. Ладонь смотрит вверх, затем захватывает левый рукав противника. Одновременно корпус идет вниз, а левая рука — навстречу правому колену противника, препятствуя нанесению им удара, и тут же захватывает его одежду в районе правого колена.

Стремительно вращаясь вокруг собственной оси по часовой стрелке, потянуть левую руку от себя влево вверх, а правую — вправо вниз. Вовлекая противника в движение, бросить его на спину (фото 215–221).

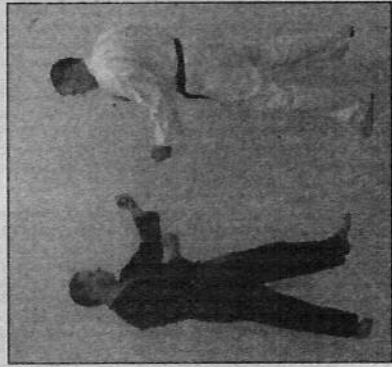


Фото 214. Исходное положение

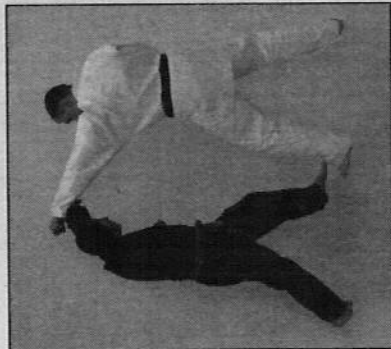


Фото 215

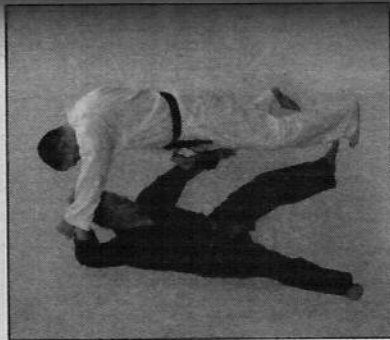


Фото 216

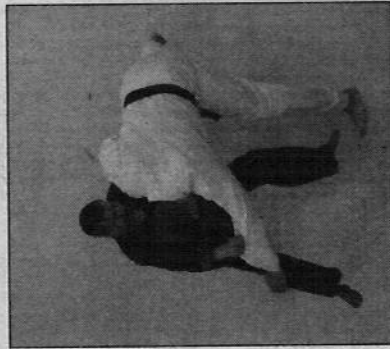


Фото 217

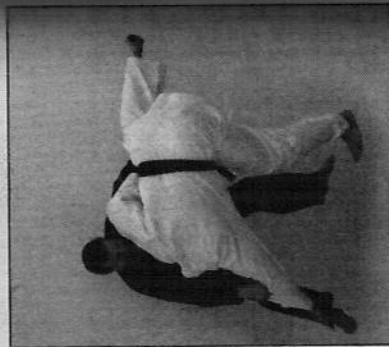


Фото 218

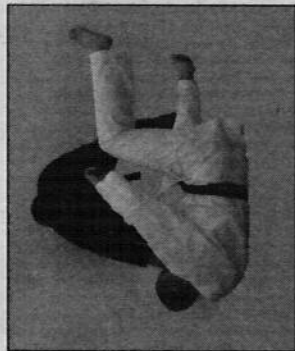


Фото 219

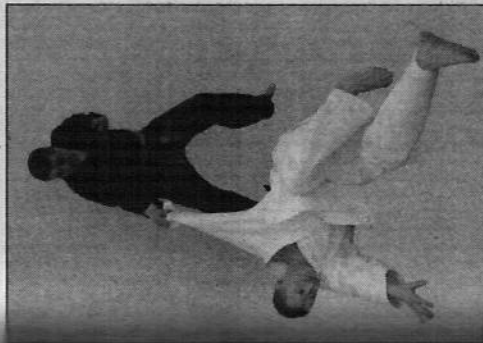


Фото 220

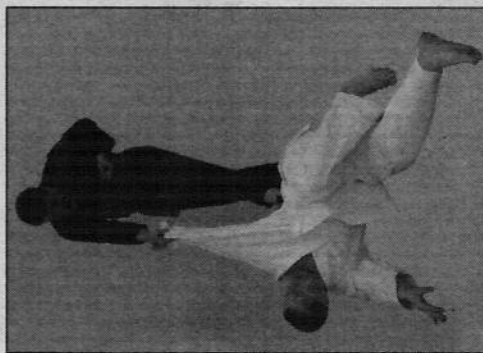


Фото 221

Прием № 5

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой руки в голову (фото 222, 223).

Стремительно отбить его левую руку снаружи внутри предплечья левой руки. Правой рукой захватить левый рукав противника и, резко потянув на себя, нанести ему левым кулаком удар в голову наотмашь.

С шагом правой ногой вперед и вращением корпуса вокруг собственной оси против часовой стрелки нанести рубящий удар ребром правой ладони в голову или шею противника. Захватив правой рукой его голову или шею и стремительно потянув на себя, левым локтем нанести встречный удар снизу вверх.

Захватить голову противника двумя руками и резко потянуть на себя, уйдя левой ногой назад. В момент потери противником равновесия нанести встречный удар левым коленом в голову снизу вверх.

Не выпуская противника, с шагом левой ногой назад резко потянуть за собой, скручивая его голову против часовой стрелки, и заставить упасть на спину. Добить ударом левой руки в подбородок (фото 223–231).



Фото 222. Исходное положение

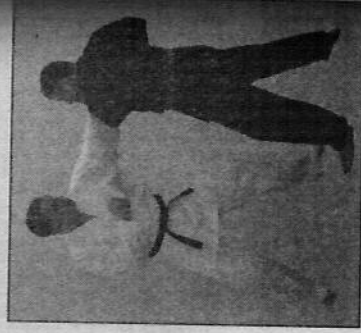


Фото 223



Фото 224



Фото 225

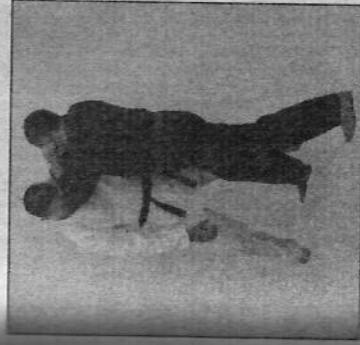


Фото 226

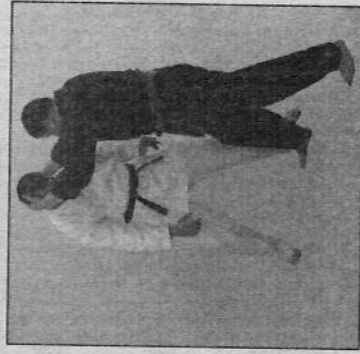


Фото 227



Фото 228



Фото 229

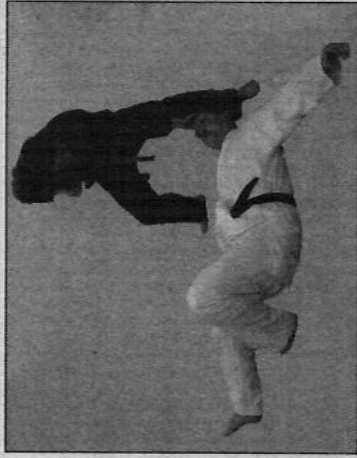


Фото 230



Фото 231

Прием № 6

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой руки в голову (фото 232, 233).

Стремительно уйдя вниз, отбить правым предплечьем его левую руку снизу вверх, лишая противника левой ладонью возможности действовать в нижнем уровне.

С шагом правой ногой вперед и вращением корпуса покрут собственной оси против часовой стрелки нанести рубящий удар ребром правой ладони в голову или шею противника. Захватив правой рукой его голову или шею и стремительно потянув на себя, левым локтем нанести встречный удар снизу вверх.

Захватить голову противника двумя руками и резко потянуть на себя, уйдя левой ногой назад. В момент потери противником равновесия нанести встречный удар левым коленом в голову снизу вверх.

Не выпуская противника, с шагом левой ногой назад резко потянуть за собой, скручивая его голову против часовой стрелки, и заставить упасть на спину. Добить ударом левой руки в подбородок (фото 233–241).

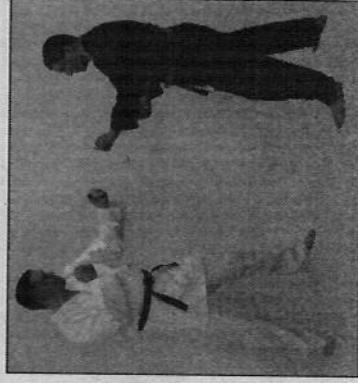


Фото 232. Исходное положение

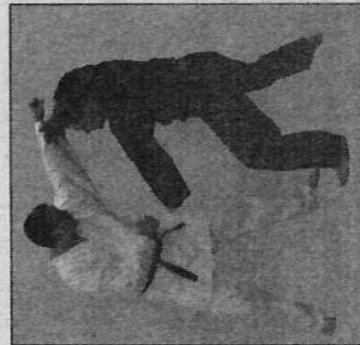


Фото 233



Фото 234

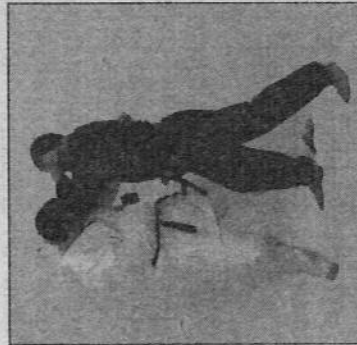


Фото 235



Фото 236



Фото 237



Фото 238



Фото 239



Фото 240



Фото 241

Прием № 7

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой руки в голову (фото 242, 243).

Стремительно уйдя вниз, отбить правым предплечьем его левую руку снизу вверх, лишая противника левой ладонью возможности действовать в нижнем уровне.

С шагом правой ногой вперед и вращением корпуса вокруг собственной оси против часовой стрелки нанести рубящий удар ребром правой ладони в голову или шею противника. Захватив правой рукой его голову или шею и стремительно потянув на себя, левым локтем нанести встречный удар снизу вверх.

Захватить голову противника двумя руками и резко потянуть на себя, уйдя левой ногой назад. В момент потери противником равновесия нанести встречный удар левым коленом в голову снизу вверх.

Захватить правой рукой одежду противника на спине, с шагом левой ногой назад резко потянуть его за собой вниз. Используя правую руку в качестве рычага и контролируя положение противника, вывести его из равновесия.

Сохраняя захват одежды, контратаковать противника прямым ударом левой руки в голову. Отдернув правую руку назад, усилить контратаку прямым ударом правой руки в голову (фото 243–254).

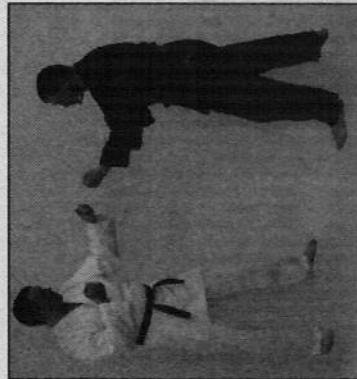


Фото 242. Исходное положение

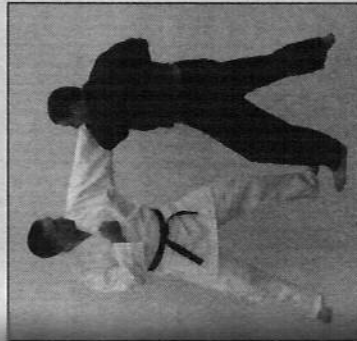


Фото 243

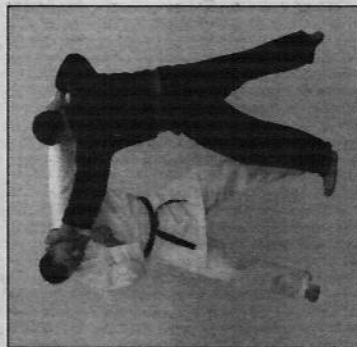


Фото 244

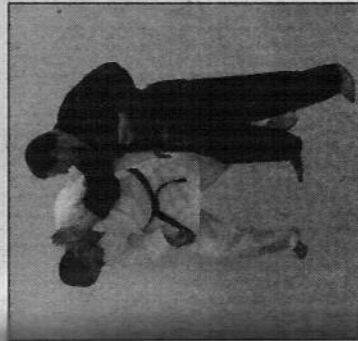


Фото 245

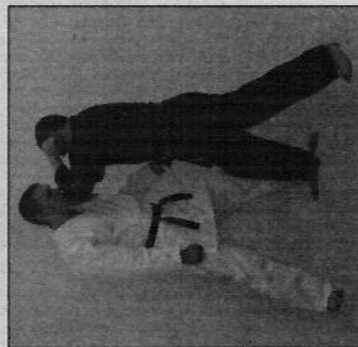


Фото 246



Фото 247



Фото 248



Фото 251



Фото 252

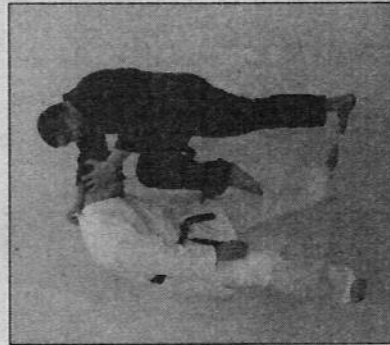


Фото 249

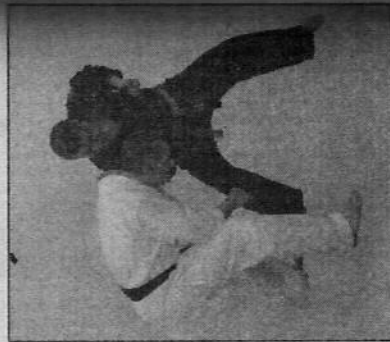


Фото 250



Фото 253

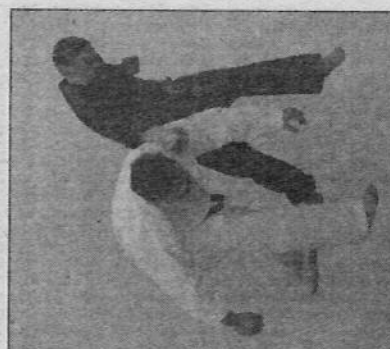


Фото 254

Прием № 8

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой руки в голову (фото 255, 256).

Стремительно отбить его левую руку левым предплечьем снаружи внутрь. Захватив правой рукой левый запястье и резко потянув на себя, левым кулаком нанести удар в голову наотмашь.

С шагом правой ногой вперед и вращением корпуса вокруг собственной оси против часовой стрелки нанести рубящий удар ребром правой ладони в голову, ключицу или шею противника. Захватив правой рукой его голову или шею и стремительно потянув на себя, левым локтем нанести встречный удар снизу вверх.

Захватить голову противника двумя руками и резко потянуть на себя, уйдя левой ногой назад. В момент потери противником равновесия нанести встречный удар левым коленом в голову снизу вверх.

Не выпуская противника, с шагом левой ногой назад резко потянуть его за собой и заставить упасть вперед (фото 256–262).

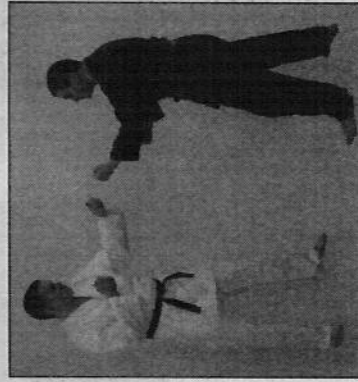


Фото 255. Исходное положение

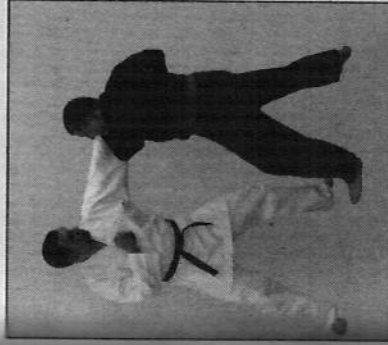


Фото 256

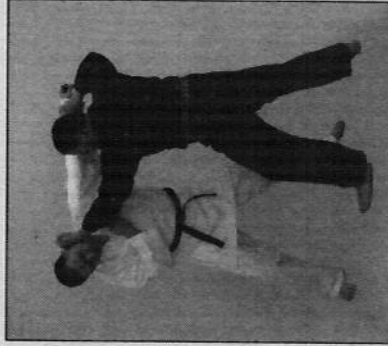


Фото 257

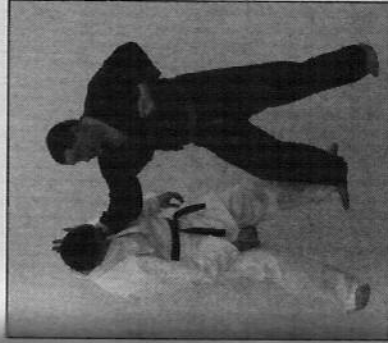


Фото 258

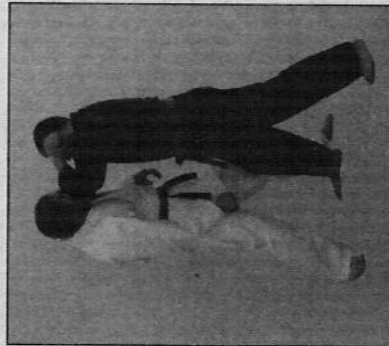


Фото 259

Прием № 9

Противник атакует из левосторонней позиции ударом правой руки в голову (*фото 263, 264*).

Стремительно отбить его правую руку, отводя ее от себя влево ладонью изнутри наружу. Правая рука страхует от возможной атаки противника левой рукой.

Захватить левой рукой правый рукав противника. Резко потянув на себя, нанести ему прямой удар основанием ладони правой руки в челюсть.

Сохраняя захват и оказывая давление на голову противника правой рукой, с шагом правой ногой вперед опрокинуть его на спину (*фото 264–268*).

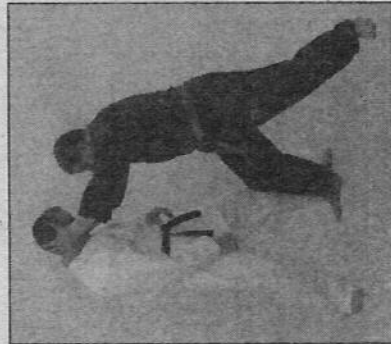


Фото 260



Фото 261



Фото 262

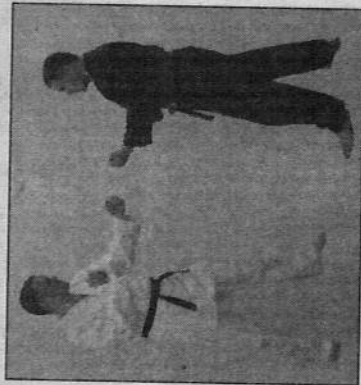


Фото 263. Исходное положение

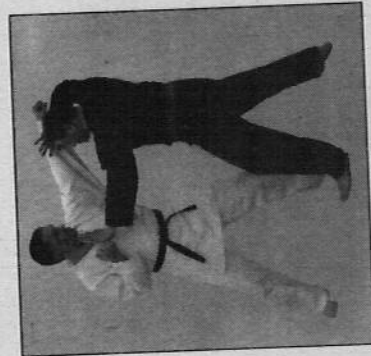


Фото 264

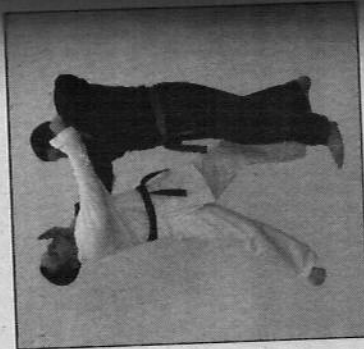


Фото 265

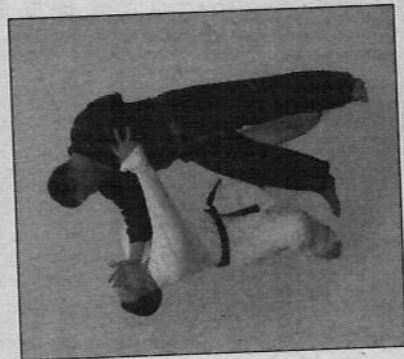


Фото 266

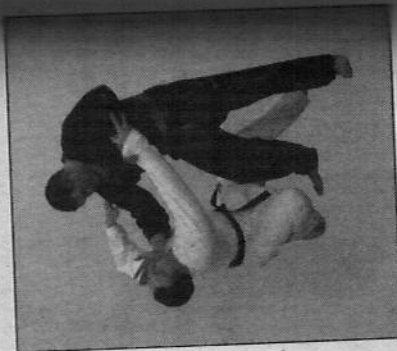


Фото 267

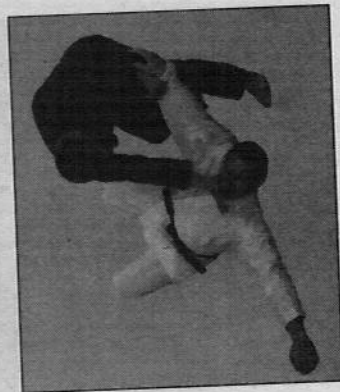


Фото 268

Прием № 10

Противник атакует из левосторонней позиции размашистым ударом правой руки в голову (фото 269, 270).

Стремительно отбить его правую руку, отводя ладонью левой руки изнутри наружу влево от себя. Одновременно сделать короткий шаг правой ногой вправо, уходя с линии атаки. Правая рука идет на замах вверх.

Левой рукой захватить правый рукав противника. Резко потянув к себе и стремительно вращаясь вокруг собственной оси против часовой стрелки, нанести рубящий удар ребром правой ладони в голову или шею противника.

Правой рукой захватив голову или шею противника и стремительно потянув на себя, нанести левым локтем встречный удар снизу вверх.

Захватить голову противника двумя руками и резко потянуть на себя, уйдя левой ногой назад. В момент потери им равновесия нанести встречный удар левым коленом в голову снизу вверх.

Сохраняя захват, с шагом левой ногой назад потянуть противника за собой. Скручивая его голову против часовой стрелки, вынудить упасть на спину (фото 270–277).



Фото 269. Исходное положение

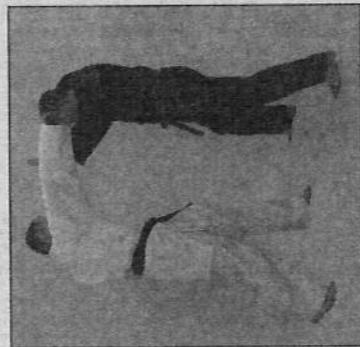


Фото 270

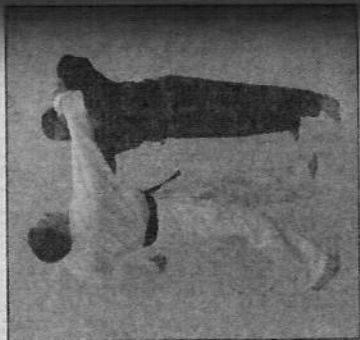


Фото 271



Фото 272



Фото 273



Фото 274

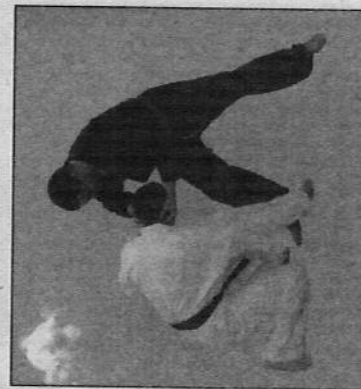


Фото 275

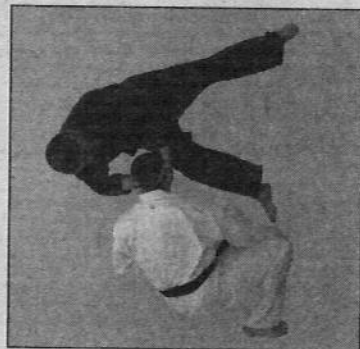


Фото 276

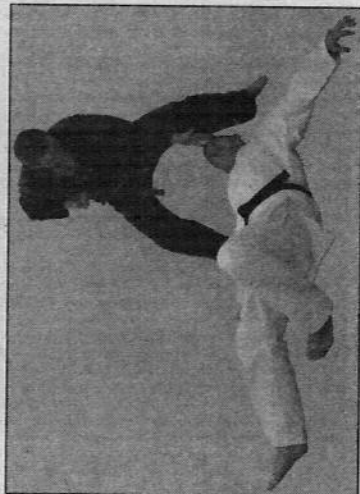


Фото 277

Прием № 11

Противник атакует из левосторонней позиции размашистым ударом правой руки в голову (*фото 278, 279*).

Стремительно отбить его правую руку, отводя ладонью левой руки изнутри наружу влево от себя. Одновременно подавшись вниз и вправо, сделать короткий шаг правой ногой вправо, уходя с линии атаки противника. Правая рука идет на замах вверх.

Левой рукой захватить правый рукав противника и резко потянуть к себе. Стремительно вращаясь вокруг собственной оси против часовой стрелки, с шагом правой ногой вперед нанести рубящий удар сверху вниз, справа налево, ребром правой ладони в голову, шею или ключицу противника.

Удерживая захват и продолжая вращение корпуса, надавить основанием правой ладони на челюсть противника и бросить его приемом «передняя подножка» на спину. Добить ударом кулака в корпус тела (*фото 279–287*).

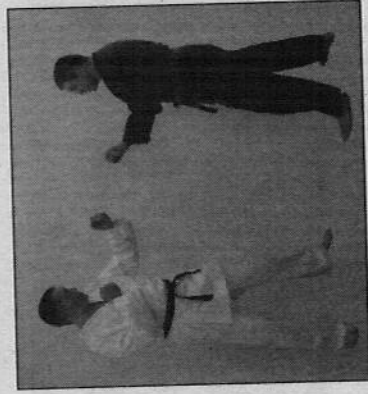


Фото 278. Исходное положение

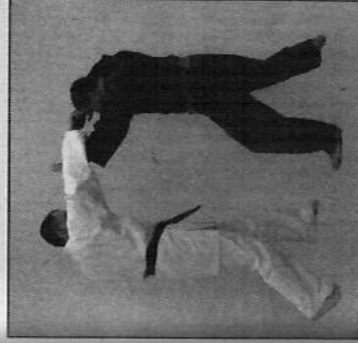


Фото 279

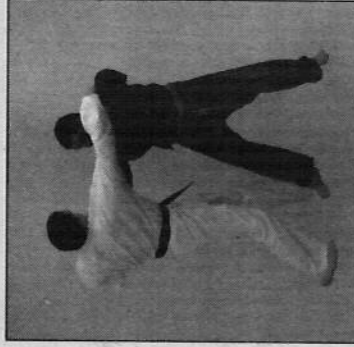


Фото 280

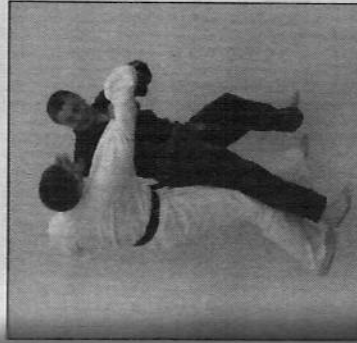


Фото 281

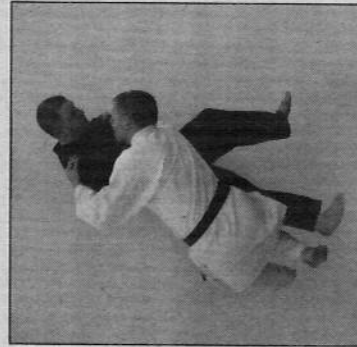


Фото 282

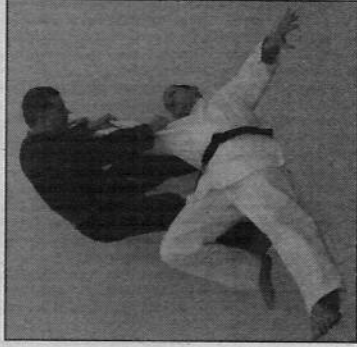


Фото 283

Прием № 12

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой руки в голову (фото 288, 289).

С шагом левой ногой вперед влево и уходом вниз стремительно отбить его левую руку, отводя правой ладонью от себя вправо. Левая рука страхует правую руку противника в районе ключицы.

При попытке противника нанести удар правой рукой в голову, стремительно вращаясь на месте против часовой стрелки, левой рукой отбить правую руку противника от себя влево. Тут же захватить левой рукой его правый рукав, одновременно нанести справа налево рубящий удар ребром правой ладони в голову или шею противника.

Сохраняя захват, правой ногой сделать шаг к противнику и, разворачиваясь против часовой стрелки и вовлекая его во вращение, бросить на спину (фото 289–293).

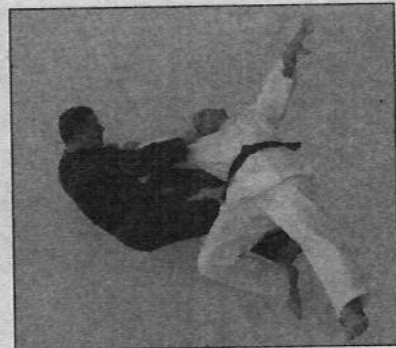


Фото 284



Фото 285

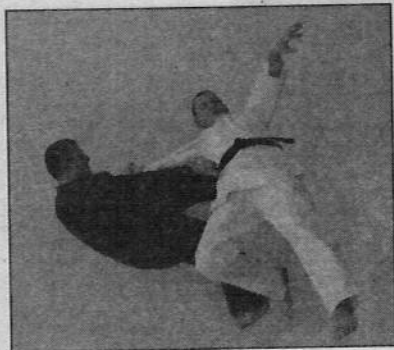


Фото 286

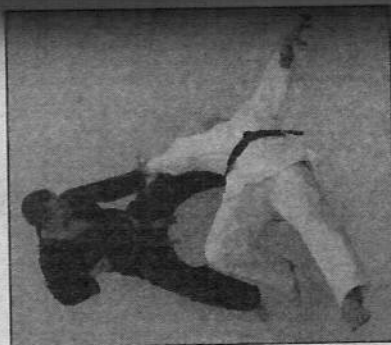


Фото 287

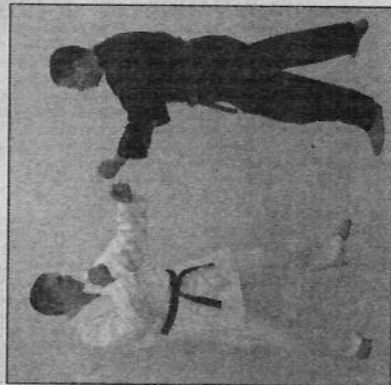


Фото 288. Исходное положение

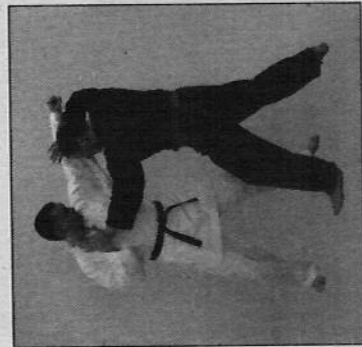


Фото 289

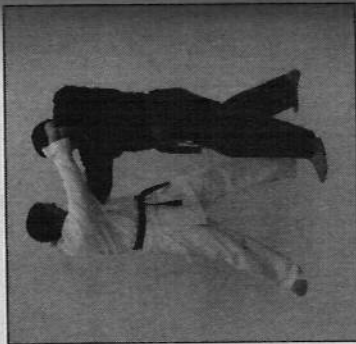


Фото 290

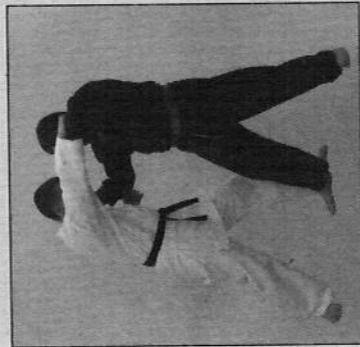


Фото 291

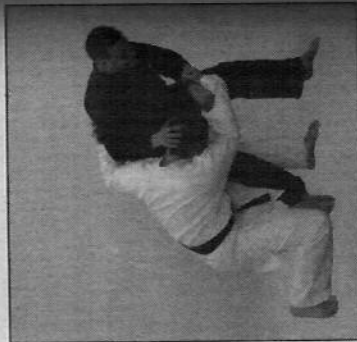


Фото 292

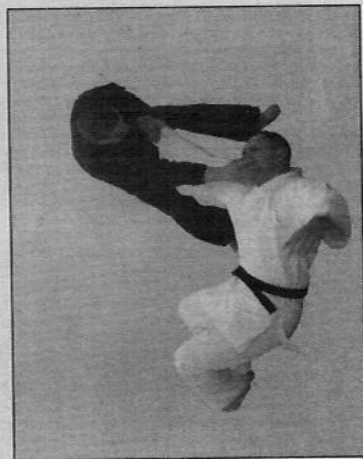


Фото 293

Прием № 13

Противник захватил вас за обе руки (фото 294). Стремительно направить правую руку от себя вверх вправо, а левую — от себя вниз влево. Подавшись вниз, развернуться вправо на 90°.

Сорвав захваты противника, правой рукой захватить его за левый, а левой — за правый рукав. С шагом правой ногой вперед, быстро вращаясь вокруг собственной оси против часовой стрелки, нанести сверху вниз и справа налево рубящий удар ребром ладони правой руки в голову или шею.

Сохраняя захват рукава противника левой рукой, захватить его правой рукой за голову, шею или одежду. Продолжая вращение корпуса против часовой стрелки и вовлекая противника в движение, бросить его приемом «передняя подножка» на спину. Добить ударом левой руки в голову (фото 295–303).

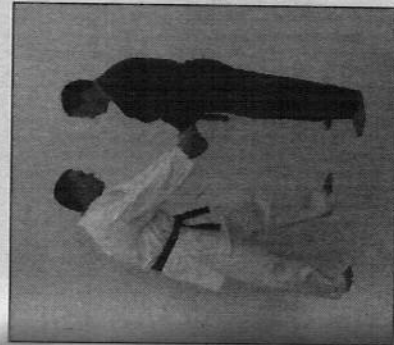


Фото 294. Исходное положение

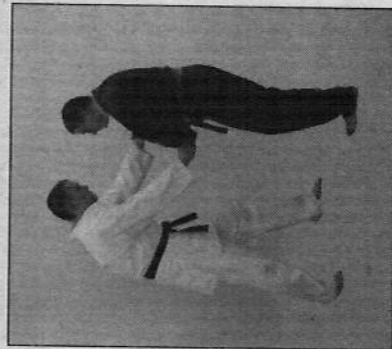


Фото 295

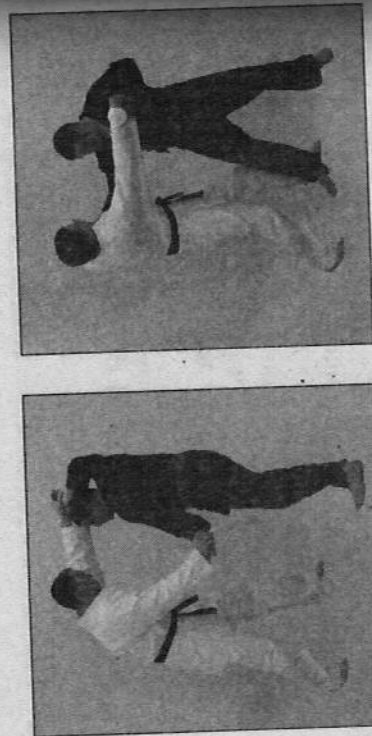


Фото 296

Фото 297



Фото 298

Фото 299



Фото 300



Фото 301

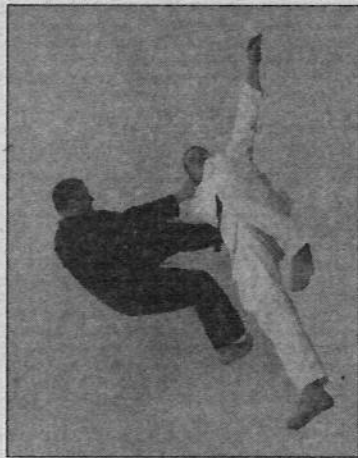


Фото 302

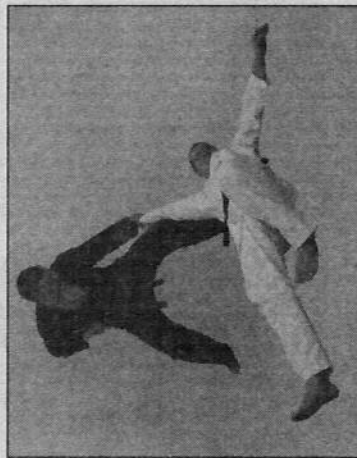


Фото 303

Прием № 14

Противник захватил вас за обе руки (фото 304).
С шагом правой ногой вправо стремительно направить правую руку от себя вверх вправо, а левую — от себя вниз влево. Разведя руки по диагонали в стороны, сорвать захваты противника, одновременно захватив его за рукава, и заставить его тем самым принять неустойчивое положение.

Разворачиваясь на месте против часовой стрелки, потянуть правую руку противника своей левой рукой к себе вниз влево, а левую — правой рукой вверх вправо. Вовлечь противника во вращение, используя его разведенные руки в качестве рычага, и бросить на спину. Добить ударом левой руки в подбородок (фото 305–311).

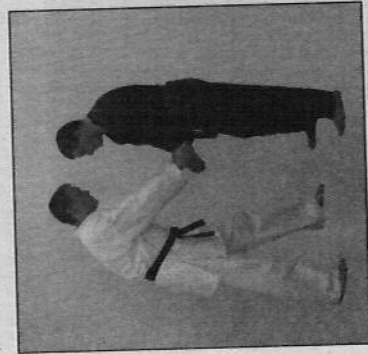


Фото 304. Исходное положение

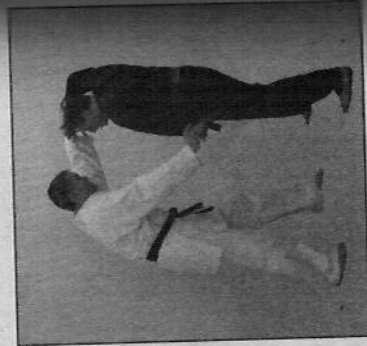


Фото 305

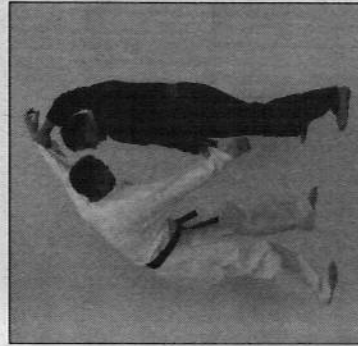


Фото 306

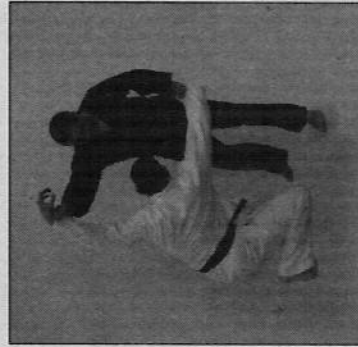


Фото 307

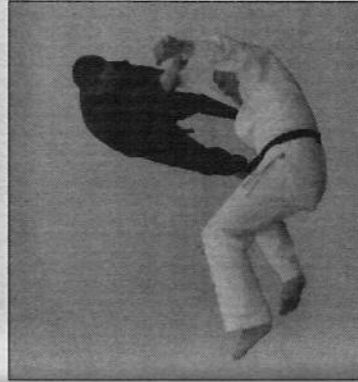


Фото 308

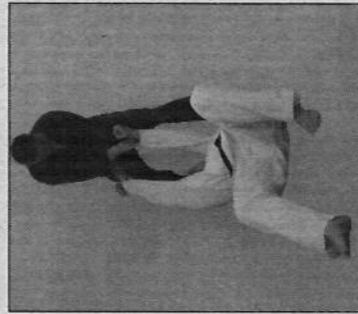


Фото 309



Фото 310

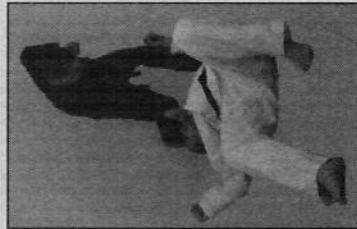


Фото 311

Прием № 15

Противник захватил вас за обе руки (*фото 312*).

С шагом правой ногой вперед стремительно направить правую руку от себя вперед вверх, а левую — к себе вниз влево. Сорвать захваты противника, одновременно захватив его за рукава, и, оказывая давление корпусом, заставить принять неустойчивое положение.

Разворачиваясь на месте против часовой стрелки, потянуть правую руку противника своей левой рукой к себе вниз влево, а его левую руку — своей правой сверху вниз и влево. Вовлечь противника во вращение, используя его разведенные руки в качестве рычага и, продолжая оказывать «скручивающее» воздействие, бросить на спину. Добить ударом левой руки в подбородок (*фото 313–321*).

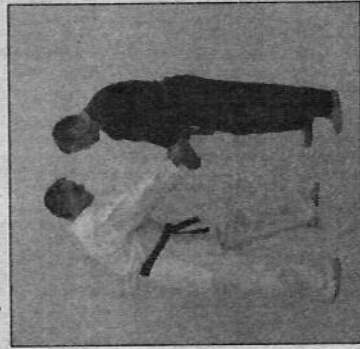


Фото 304. Исходное положение

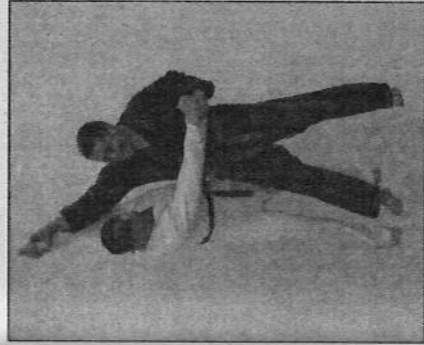


Фото 313



Фото 314



Фото 315

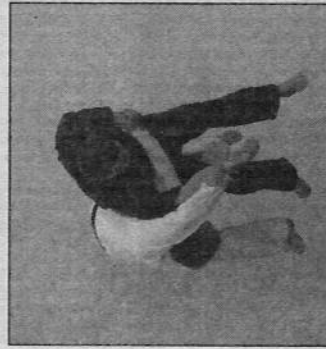


Фото 316

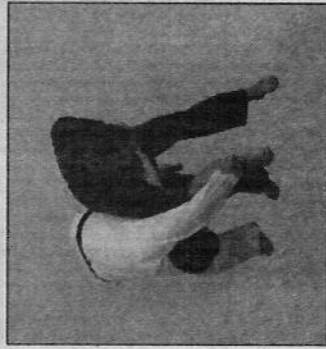


Фото 317

Прием № 16

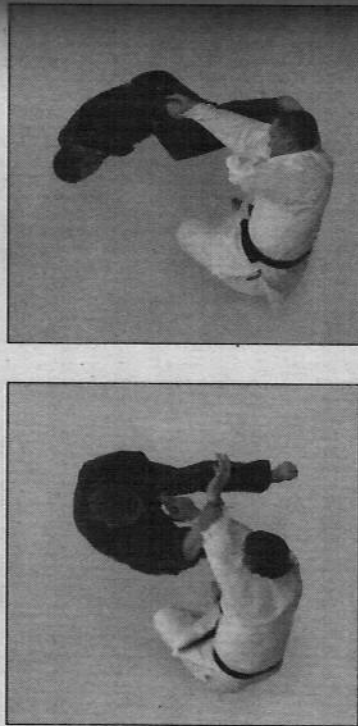


Фото 318

Фото 319

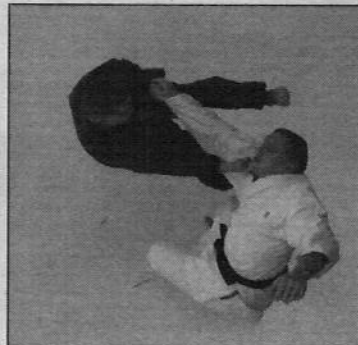


Фото 320

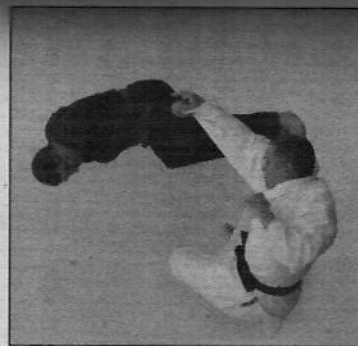


Фото 321

Противник захватил вас за обе руки (фото 322).

С шагом правой ногой вперед стремительно направьте правую руку от себя вправо вверх, а левую — к себе вниз влево. Сорвать захваты противника, одновременно захватив его за правый рукав.

С шагом правой ногой вперед резко потянуть левой рукой правую руку противника на себя, одновременно неся рубящий удар правой ладонью сверху вниз и справа налево ему в шею или ключицу.

Сохраняя захват левой рукой, нанести удар основанием ладони правой руки в голову. Продолжая давление на противника руками, одновременно с шагом левой ногой вперед опрокинуть его на спину (фото 323–326).

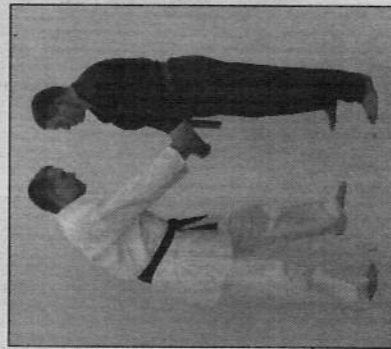


Фото 322. Исходное положение

Прием № 17

Противник захватил левой рукой вашу правую руку и ограничил вас в возможностях действия (фото 327).

С шагом правой ногой вперед вправо стремительно податься вниз. Вращая правую кисть против часовой стрелки вокруг левого запястья противника, направить свое правое предплечье сначала от себя наружу вправо, затем снаружи внутрь к себе и сорвать захват.

Захватив правой рукой левый рукав противника и резко потянув коротким рывком справа налево и сверху вниз, заставить его потерять равновесие. Молниеносно нанести прямые удары руками в голову (фото 328–332).

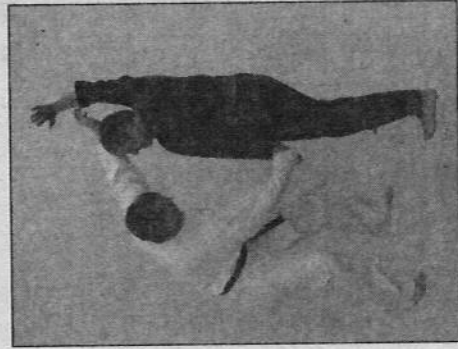


Фото 323

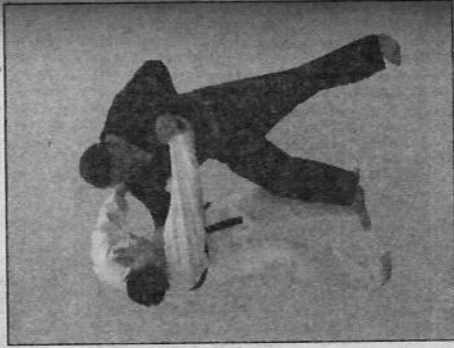


Фото 324



Фото 325

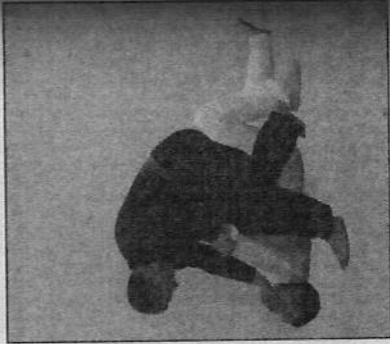


Фото 326



Фото 327. Исходное положение

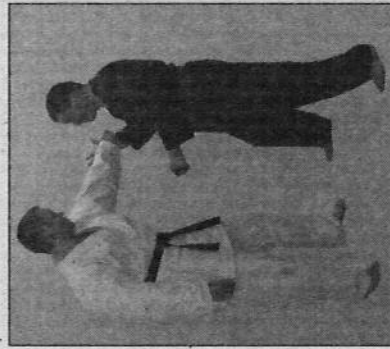


Фото 328

ПРИЕМЫ ВТОРОГО ТЕХНИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА — КАТА ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ

Прием № 1

Противник намеревается напасть на вас (*фото 333*).
Стремительно сделав короткий шаг левой ногой вперед, нанести прямой удар правой рукой ему в голову.

Сделав короткий шаг правой ногой вперед, нанести прямой удар левой рукой в голову противника (*фото 334, 335*).

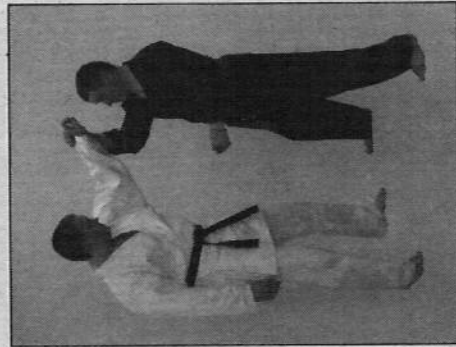


Фото 329

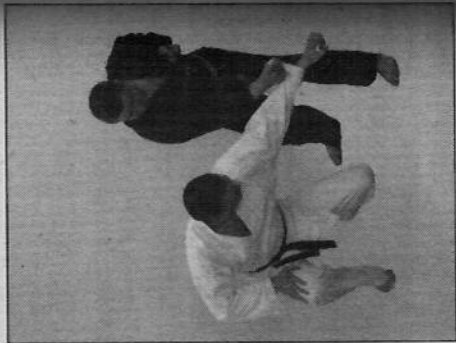


Фото 330

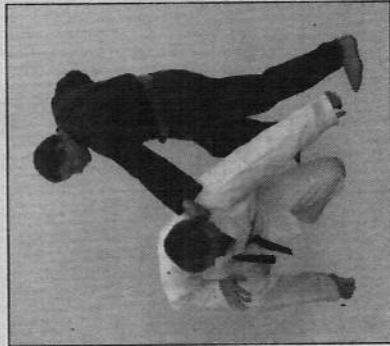


Фото 331

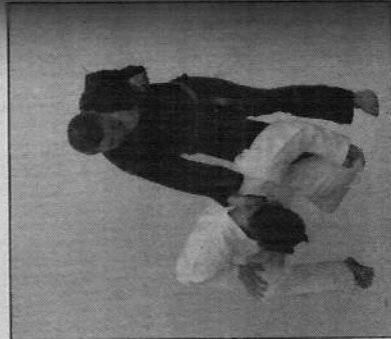


Фото 332

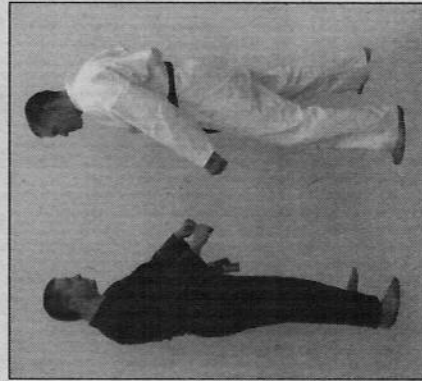


Фото 333. Исходное положение

Прием № 2

Противник намеревается напасть на вас, ограничить в движении и захватить левой рукой вашу правую руку (фото 336, 337).

Сделав короткий шаг правой ногой назад и стремительно уйдя вниз, сорвать захват. Вырвать правую руку из рук противника и, сделав короткий шаг левой ногой вперед, нанести прямой удар правой рукой ему в голову.

Сделав короткий шаг правой ногой вперед, нанести прямой удар левой рукой в голову противника (фото 338–340).

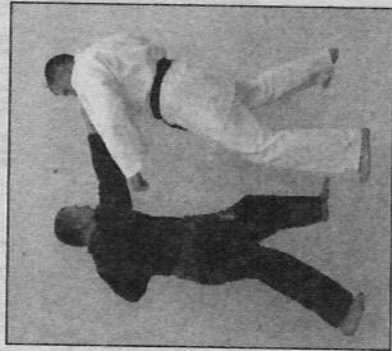


Фото 334

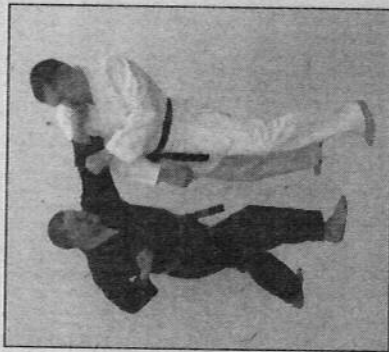


Фото 335

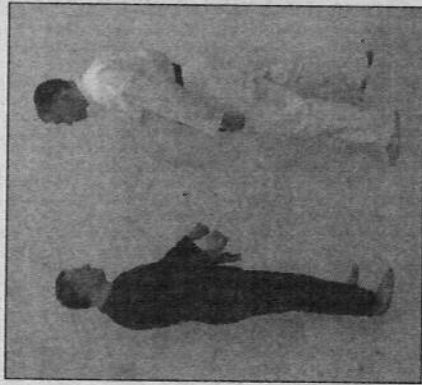


Фото 336. Исходное положение

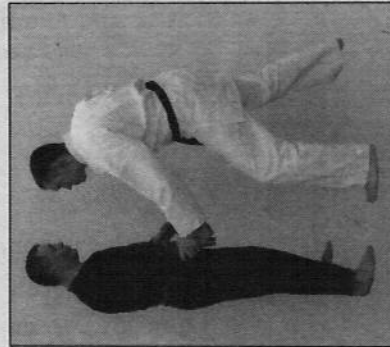


Фото 337

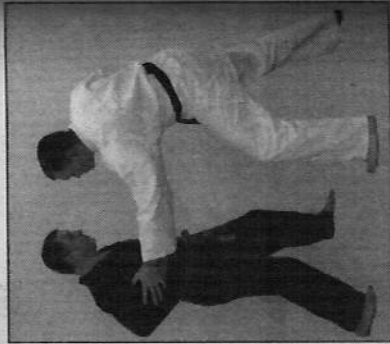


Фото 338

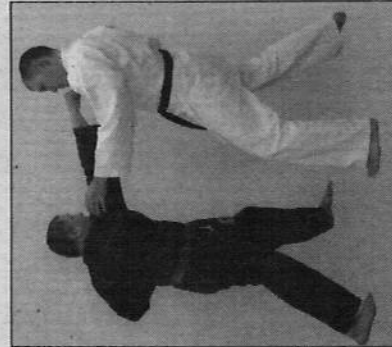


Фото 339

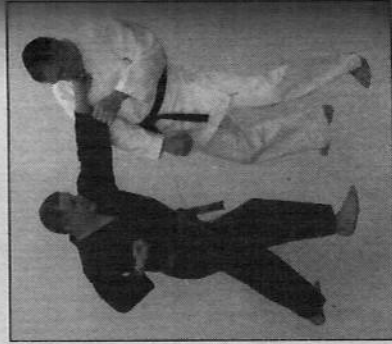


Фото 340

Прием № 3

Противник намеревается напасть на вас, ограничить в движении и захватить левой рукой вашу правую руку (фото 341, 342).

Стремительно уйдя вниз, сорвать захват. Вырвать правую руку из рук противника и, сделав короткий шаг левой ногой вперед, нанести прямой удар правой рукой ему в голову.

Сделав короткий шаг правой ногой вперед, нанести прямой удар левой рукой в голову противника. Выполнив замах левой рукой, с шагом левой ногой вперед нанести удар ребром ладони в шею противника.

Захватить его одежду в районе его левого плеча, подсесть левую ногу движением своей левой ноги к себе и одновременно потянуть левой рукой на себя, заставляя упасть на спину. Добить ударом правой руки в подбородок (фото 343–352).

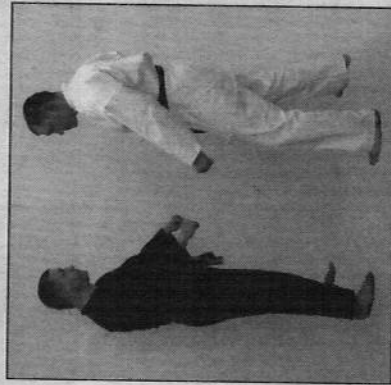


Фото 341. Исходное положение

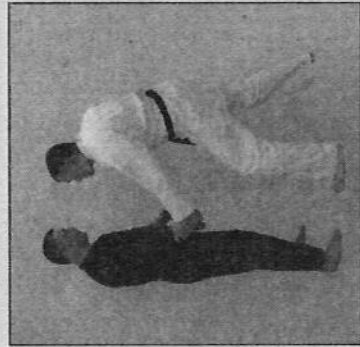


Фото 342



Фото 343



Фото 344



Фото 345



Фото 346



Фото 347

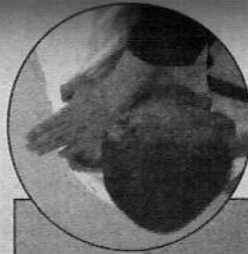


Фото 348



Фото 349



Фото 350

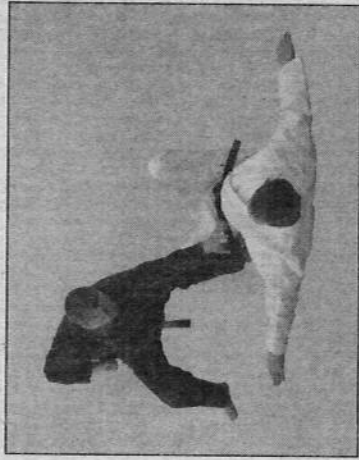


Фото 351



Фото 352

Прием № 4

Противник атакует нижним круговым ударом правой ноги по вашей левой ноге, выставленной вперед (фото 353, 354).

Стремительно подавшись назад и подтянув левую ногу к себе, уйти с линии удара назад. Быстрым шагом левой ногой вперед подскокить к противнику, одновременно нанести удар ребром левой ладони наотмашь в шею.

Захватить левой рукой одежду на правом плече противника, оказавшегося в правосторонней позиции. Резко потянув на себя, подсесть его правую ногу своей левой ногой (движением стопы к себе), заставляя его упасть на спину (фото 354–357).

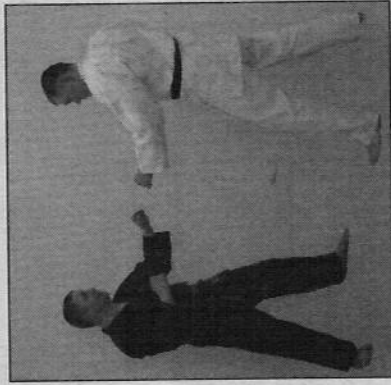


Фото 353. Исходное положение

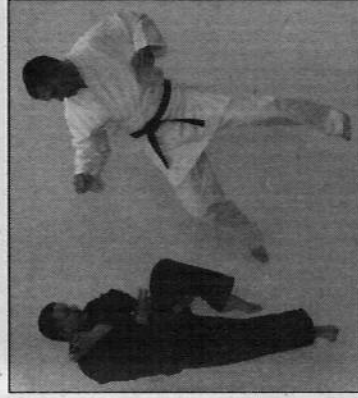


Фото 354

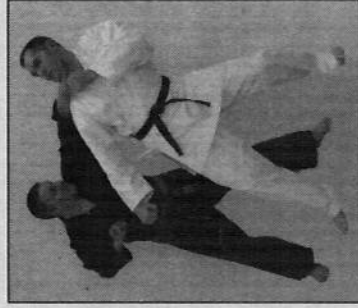


Фото 355

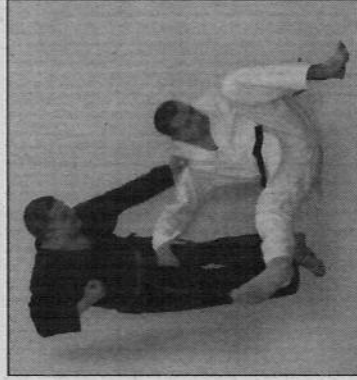


Фото 356

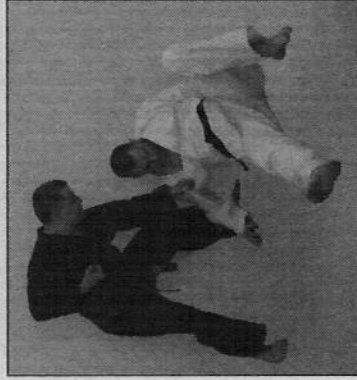


Фото 357

- **Вариант** выполнения завершающей стадии приема: если после атаки противник окажется повернут к вам спиной, то его легко бросить на спину, резко потянув на себя. Добить ударом правой руки в подбородок (фото 358–361).

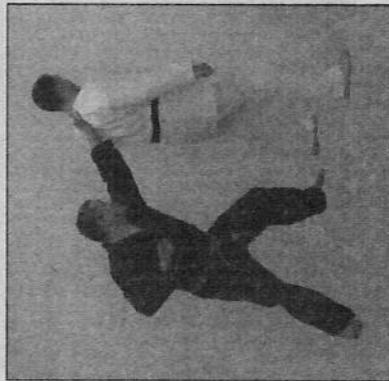


Фото 358. Исходное положение



Фото 359

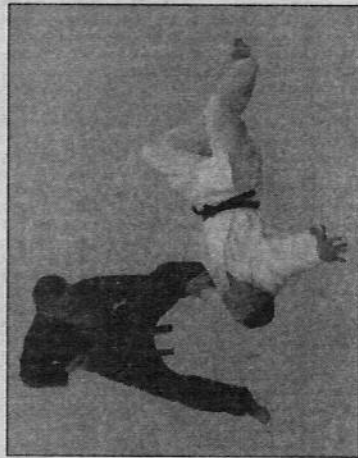


Фото 360

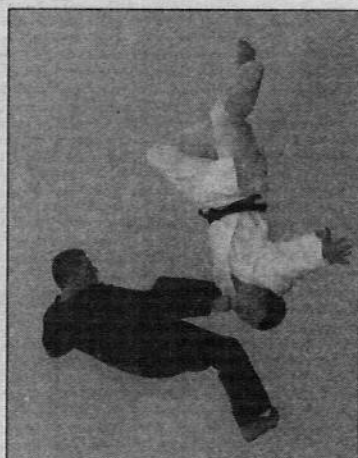


Фото 361

• **Вариант** выполнения завершающей стадии приема: если после атаки противник окажется повернут к вам спиной в неустойчивой позиции, с широко расставленными ногами, то подсечка правой ноги вашей левой ногой заставит его потерять равновесие и упасть. При этом следует использовать инерцию его движения вперед. Добить ударом правой руки в подородок (фото 362-367).



Фото 362



Фото 363



Фото 364

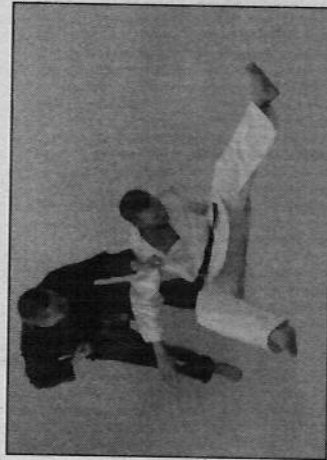


Фото 365

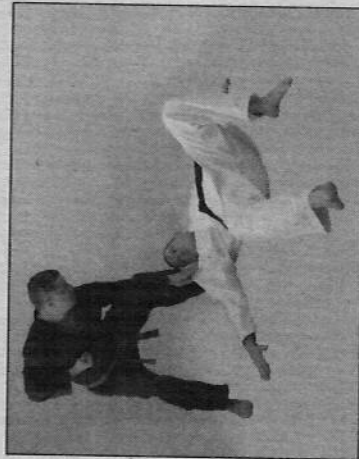


Фото 366



Фото 367

Прием № 5

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой руки в голову (фото 368, 369).

Стремительным движением левой ладонью отвести его левую руку от себя вправо и тут же выполнить отвести сечку левой ноги своей левой ногой движением стопы к себе, заставив противника упасть на спину. Добить ударом правой руки в подбородок (фото 369–372).



Фото 368. Исходное положение

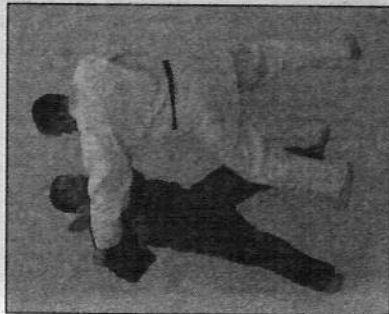


Фото 369

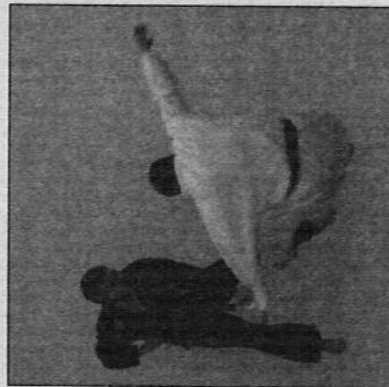


Фото 370

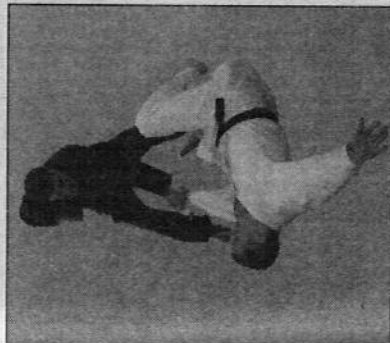


Фото 371



Фото 372

- **Вариант** выполнения приема: если противник на завершающей стадии не упадет, а только потеряет равновесие и устойчивость, коротким шагом левой ногой броситься вперед и нанести встречный рубящий удар ребром левой ладонью в шею (фото 373–375).

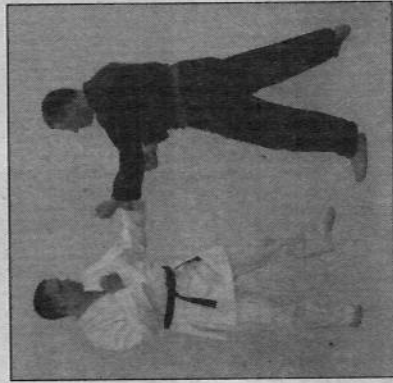


Фото 373. Исходное положение

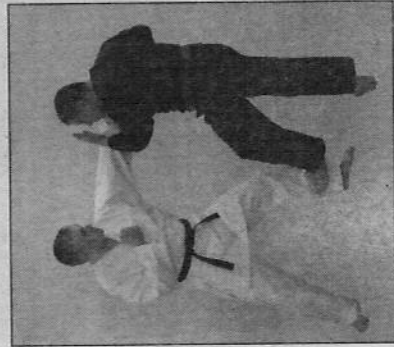


Фото 374

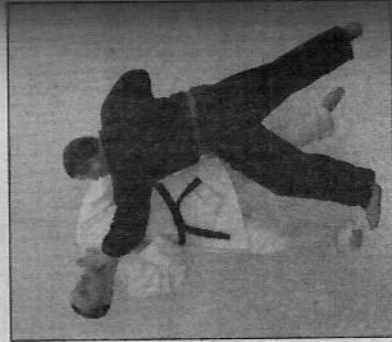


Фото 375

- **Вариант** выполнения приема. Защита левой рукой и подсечка левой ноги противника изнутри своей левой ногой могут быть выполнены как последовательно, так и одновременно (фото 376, 377).

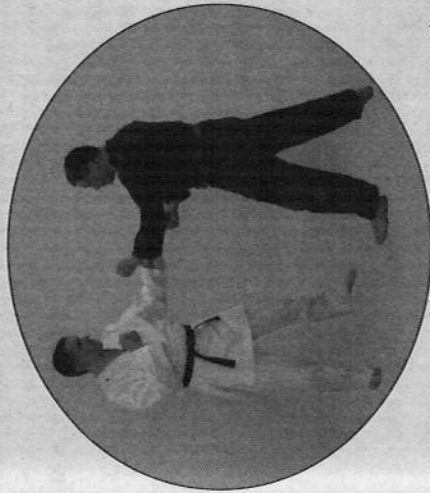


Фото 376



Фото 377

Прием № 6

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой руки в голову (фото 378, 379).

С шагом левой ногой назад быстро отбить предплечьем левой руки его левую руку от себя вправо. Стремительным броском вперед атаковать прямым ударом правой руки в голову через его левую руку.

Подсечь противника левой ногой под левую ногу, захватить правой рукой его левый рукав и, одновременно контролируя левой рукой, заставить упасть на спину (фото 379–383).

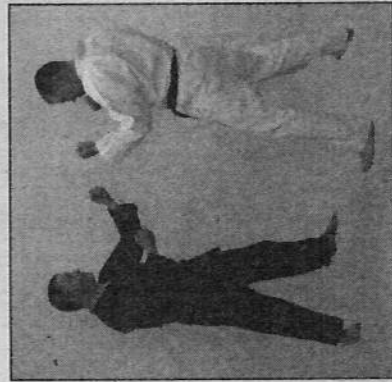


Фото 378. Исходное положение

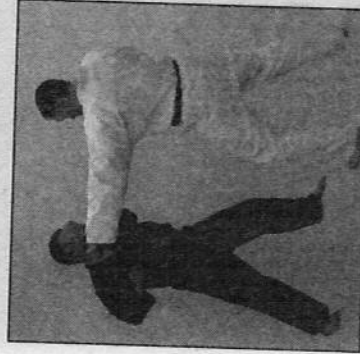


Фото 379



Фото 380

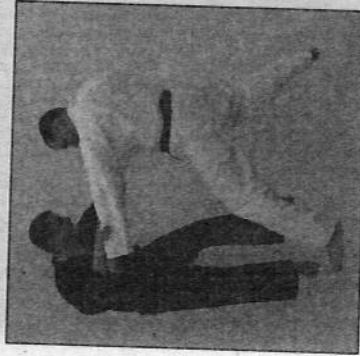


Фото 381

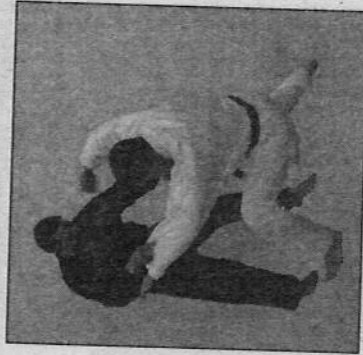


Фото 382



Фото 383

Прием № 7

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом правой ногой в корпус (фото 384, 385).

С шагом правой ногой назад вправо быстро отбить предплечьем левой руки его ногу от себя влево, заставляя потерять равновесие.

Стремительным броском вперед атаковать противника прямым ударом правой рукой в голову через его левую руку (фото 385–388).

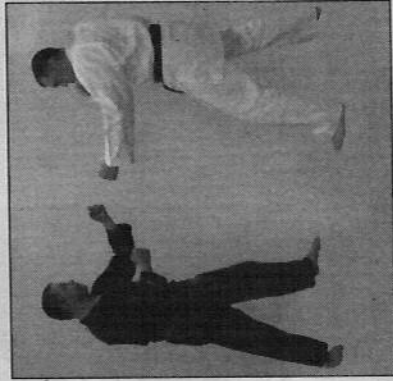


Фото 384. Исходное положение

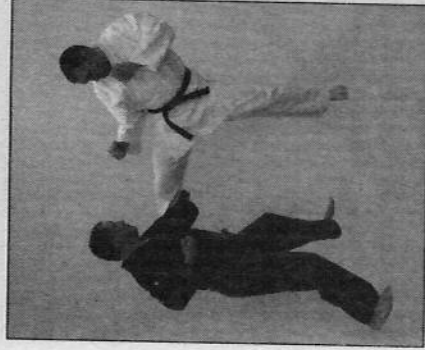


Фото 385

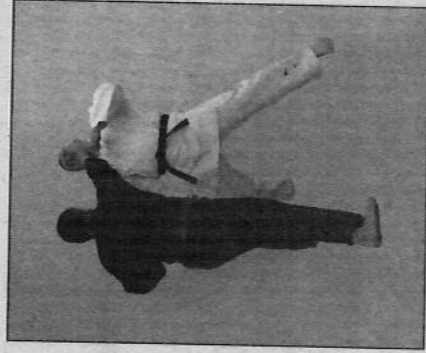


Фото 386



Фото 387

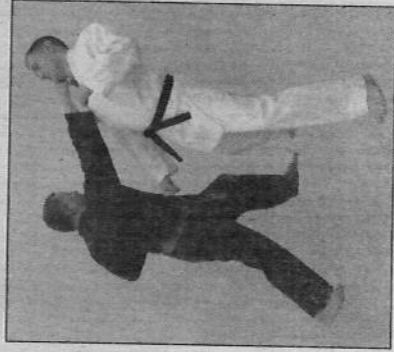


Фото 388

Прием № 8

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой руки в голову (*фото 389, 390*).

С шагом левой ногой назад быстро отбить предплечьем правой руки его левую руку вверх. Сразу нанести прямой удар левой рукой в голову и восходящий удар левой ногой в пах (вариант: прямой удар в корпус).

Вернув левую ногу назад, стремительно атаковать противника прямым ударом правой руки в голову. Подсесть его левой ногой под левую ногу, одновременно контрролируя левой рукой (*фото 390–396*).



Фото 389. Исходное положение



Фото 390



Фото 391



Фото 392



Фото 393

- Вариант выполнения завершающей стадии приема (фото 397–399).

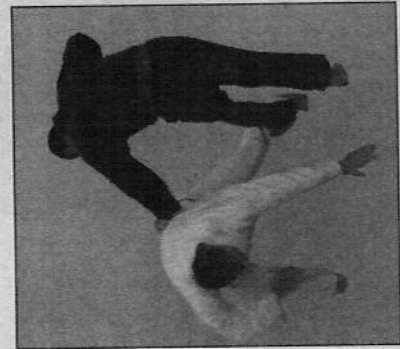


Фото 394

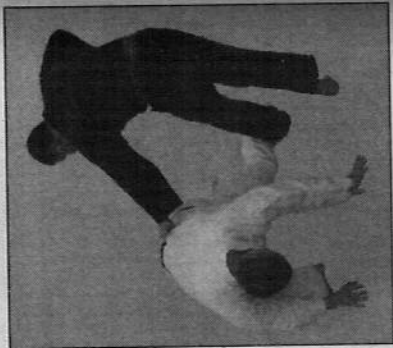


Фото 395



Фото 396

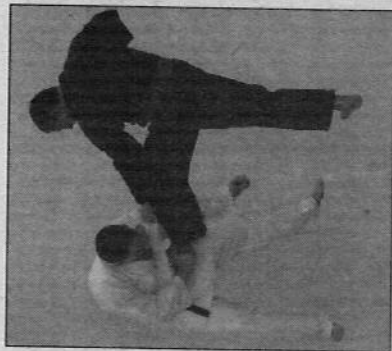


Фото 397

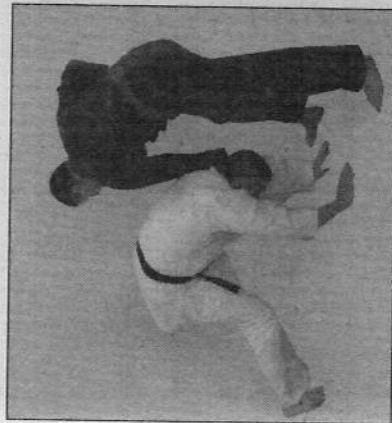


Фото 398



Фото 399

Прием № 9

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой руки в голову (фото 400, 401).

Стремительно отбить предплечьем левой руки его левую руку и сразу контратаковать прямым ударом правой руки в голову. Развернув корпус вправо, заблокировать левую руку противника двумя руками и, захватив за одежду, с одновременным рывком на себя левой ногой подсесть его левую ногу изнутри.

Продолжая выведение противника из равновесия, рывком на себя и влево с шагом левой ногой влево бросить на землю, заставив по инерции перекатиться на спину (фото 401–406).



Фото 400. Исходное положение

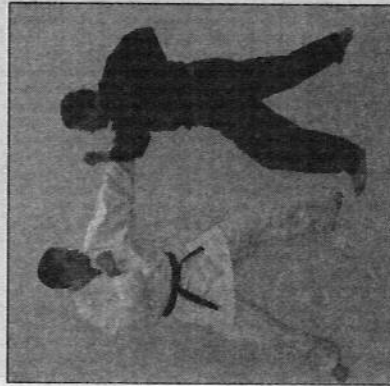


Фото 401

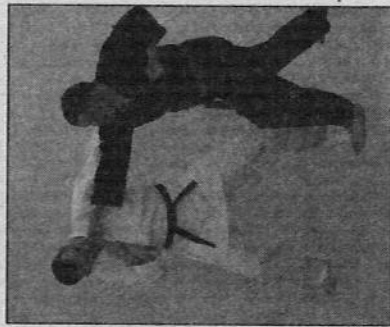


Фото 402

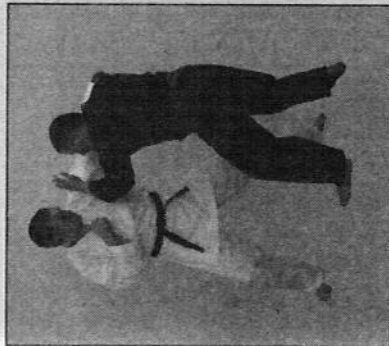


Фото 403



Фото 404

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ

Прием 1

Противник атакует из левосторонней позиции с шагом правой ногой вперед ударом правой рукой в голову (*фото 407, 408*).

С шагом левой ногой вперед отбить левой рукой правую руку противника от себя влево и одновременно нанести ладонью правой руки удар по шее противника с правой стороны (*фото 408*).

С шагом правой ногой вперед захватить обеими руками голову противника и, разворачиваясь на месте против часовой стрелки на правой ноге и скручивая его голову влево на себя, бросить на спину (*фото 409-412*).

Контратаковать противника ударом правой рукой в голову (*фото 413*).

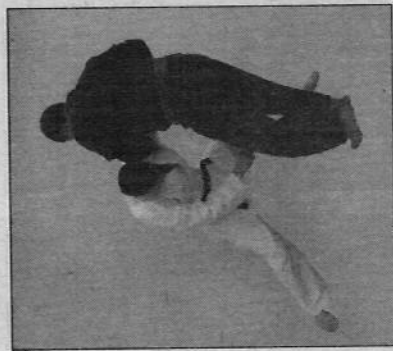


Фото 405

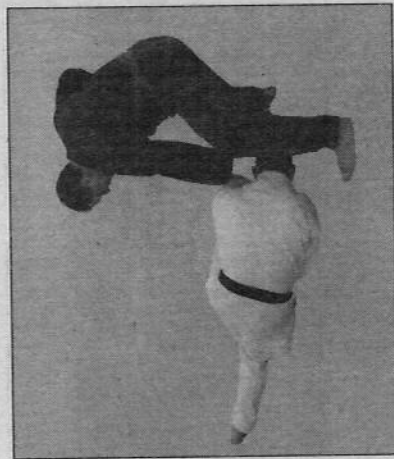


Фото 406



Фото 407

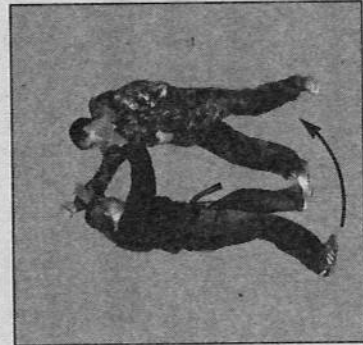


Фото 408

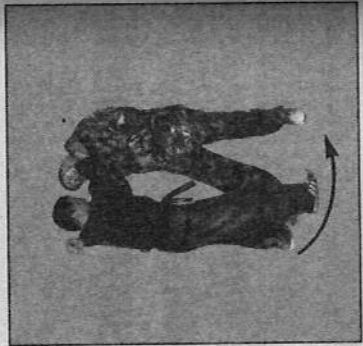


Фото 409

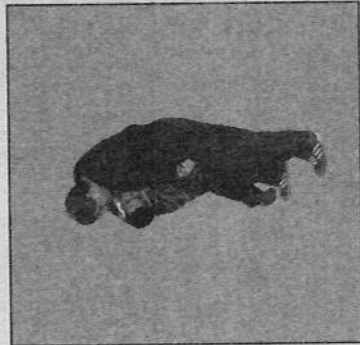


Фото 410



Фото 411



Фото 412



Фото 413

Прием 2

Противник атакует из левосторонней позиции ударом правой ногой вперед (фото 414, 415).

С шагом левой ногой вперед влево, уйти с линии атаки, пропустив ногу противника мимо себя, и подхватить ее за пятку своей левой рукой (фото 415).

Сохранив захват правой ноги противника левой рукой и усилив его захватом правой рукой, нанести отвлекающий удар правой ногой снизу вверх (фото 416).

Вернув правую ногу вниз, с шагом левой ногой вперед и сохраняя захват обеими руками, движением всем телом вперед бросить противника на землю, опрокинув его на спину (фото 417).



Фото 414

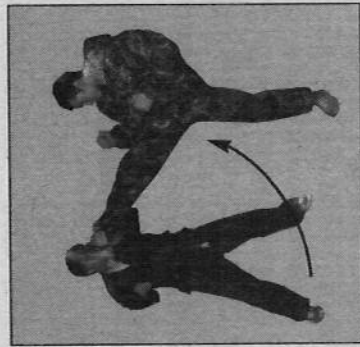


Фото 415

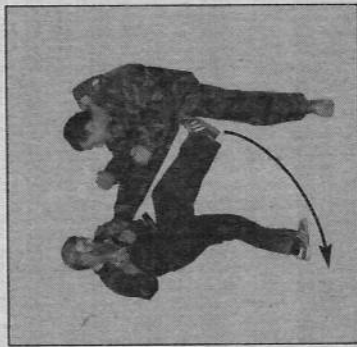


Фото 416

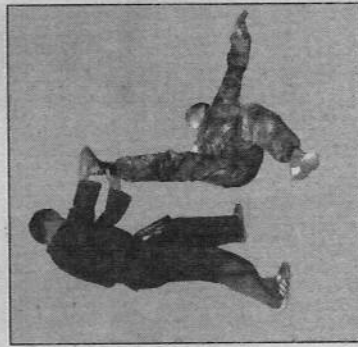


Фото 417

Прием 3

Противник пытается достать пистолет (фото 418). С коротким подскоком вперед сблизиться с противником, захватив обеими руками его правую руку (фото 419).

Сохраняя захват, нанести отвлекающий удар восходящим ударом правой ногой снизу вверх, и тут же, сделав шаг правой ногой назад с использованием рычага правой кисти противника, бросить его на спину (фото 420–422).

Используя давление обеими руками на кисть правой руки противника, обезоружить его. Отобрав оружие, установить над противником контроль с помощью его же оружия (фото 423–424).

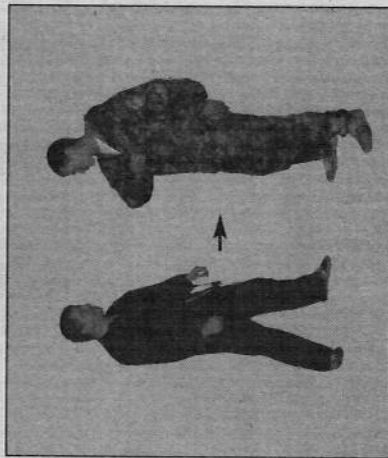


Фото 418

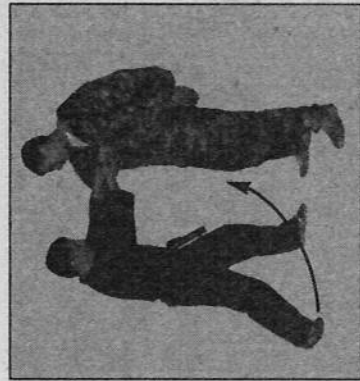


Фото 419



Фото 420



Фото 421

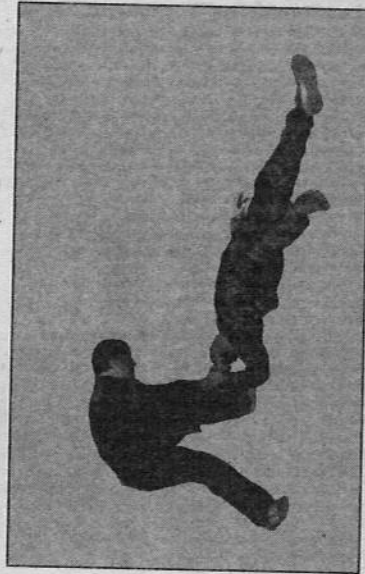


Фото 422



Фото 423



Фото 424

Прием 4

Противник неожиданно атакует тычковым ударом палкой вперед (фото 425, 426).

С шагом левой ногой вперед влево уйти с линии атаки, одновременно захватив ближайший конец палки левой рукой и отведя его от себя вправо (фото 426).

Разворачиваясь всем телом на месте влево и усилив захват палки правой рукой, вырвать ее из рук противника. Тут же контратаковать противника ударом палкой наотмашь (фото 427-429).

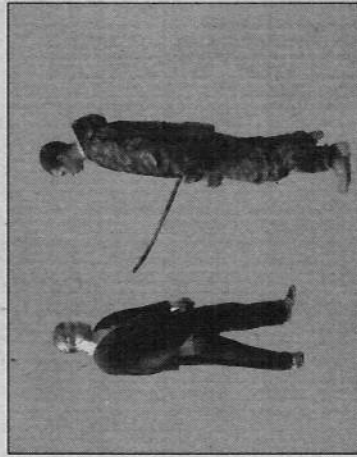


Фото 425



Фото 426



Фото 427



Фото 428



Фото 429

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Аркадьев А. А. Фехтование. М.: Физкультура и спорт, 1959.
2. Иванов-Катанский С. А., Касьянов Т. Р. Спортивный рукопашный бой: Техника совершенствования. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005.
3. Кано Д. Кодокан дзюдо. Ростов н/Д: Феникс, 2000.
4. Марьяшин Ю. Е. Современное карате. М.: АСТ, 2002.
5. Марьяшин Ю. Е. Современное карате. Функциональная гимнастика. М.: АСТ, 2004.
6. Микрюков В. Ю. Карате: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003.
7. Наставление по физической подготовке Вооруженных сил Союза ССР. М.: Военное издательство Министерства Вооруженных Сил СССР, 1948.
8. Пфлюгер А. Шотокан карате-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.
9. Самойлов В. И. Теория и практика рукопашного боя. Учебно-методическое пособие. СПб.: КультурИнформПресс, 2005.
10. Самойлов В. И., Травников А. И. Рукопашный бой спецназа КГБ. Учебно-методическое пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2005.
11. Сладков Э. Д. Основы техники фехтования. Киев: Здоровье, 1989.
12. Техника выполнения приемов рукопашного боя. Методическая разработка. М.: ЦС «Динамо», 1986.

13. Травников А. И. Искусство самообороны. Краснодар: Краснодарские известия, 2002.
14. Травников А. И. Защита от ножа по системе спецназа КГБ (I). Ростов н/Д: Феникс, 2005а.
15. Травников А. И. Метание холодного оружия по системе спецназа КГБ (II). Ростов н/Д: Феникс, 2005б.
16. Травников А. И. Искусство самообороны. Ростов н/Д: Феникс, 2005в.
17. Травников А. И. Как защитить себя на улице. Ростов н/Д: Феникс, 2005г.
18. Травников А. И. Карате для начинающих. Ростов н/Д: Феникс, 2005д.
19. Травников А. И. Боевая техника Ушу. Ростов н/Д: Феникс, 2005е.
20. Травников А. И. Боевой тренинг по системе спецназа КГБ. Ростов н/Д: Феникс, 2006а.
21. Травников А. И. Дыхательно-энергетический тренинг по системе спецназа КГБ (IV). Ростов н/Д: Феникс, 2006б.
22. Травников А. И. Оперативное карате. Боевое моделирование в обучении рукопашному бою. Ростов н/Д: Феникс, 2006в.
23. Травников А. И. Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ (III). Ростов н/Д: Феникс, 2006г.
24. Rizo R. Technika del Karate-do (I). Cuba, 1987.

ОБ АВТОРЕ



Александр Травников — известный специалист в области прикладных систем боевых искусств, рукопашного боя и карате. Стал широко известен после выхода серии книг по системе рукопашного боя спецназа КГБ и классическому карате: «Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ»; «Дыхательно-энергетический тренинг по системе спецназа КГБ»; «Оперативное карате: боевое моделирование в системе подготовки к рукопашному бою спецназа»; «Карате для начинающих»; «Как защитить себя на улице»; «Искусство самообороны». Воспитал много учеников, в том числе и чемпионов России по карате и рукопашному бою.

В послужном списке автора служба в воздушно-десантных войсках, КГБ СССР, работа начальником краевого управления одной из силовых структур Краснодарского края.

Обладатель черного пояса — восьмой дан. Руководитель школы Дзёсиндо — «Путь непоколебимого духа». Руководитель научно-практической лаборатории при Краснодарской краевой общественной организации «Спортивные и боевые единоборства», сотрудник которой являются авторами более 50 книг и монографий по теории, истории, практике боевых искусств и вопросам безопасности.

В настоящее время Александр Травников преподаёт международное право в одном из высших учебных заведений, профессор, кандидат исторических наук, подполковник запаса.

Новинки издательства «Прайм-ЕВРОЗНАК»



Эта книга предназначена для тех, кто делает первые шаги в изучении восточных единоборств и начинает осваивать один из самых эффективных его видов — искусство карате. Это уникальное пособие поможет вам обрести первые — самые важные — навыки для овладения искусством карате и обеспечит уверенность в умении самостоятельно познаться о своей безопасности.

Уникальное пособие для обязательного изучения профессионалами и любителями боевых единоборств, тренерами и спортсменами, работниками силовых ведомств, а также всеми, кто желает самостоятельно познаться о своей безопасности. Изложенная в книге уникальная система подготовки — боевой тренинг-интенсив — позволит вам в короткие сроки получить специальные навыки, чтобы в силовом единоборстве дать эффективный отпор любому сопернику.

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ПРАЙМ
ЕВРОЗНАК

www.p-evro.ru

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА КГБ: ПОЛНЫЙ КУРС

Уникальное пособие для обязательного изучения профессионалами и любителями боевых единоборств, тренерами и спортсменами, работниками силовых ведомств, а также всеми, кто желает самостоятельно позаботиться о своей безопасности.

Изложенный в книге полный курс овладения приемами оперативного карате и рукопашного боя позволит вам в короткие сроки получить специальные навыки, чтобы в силовом единоборстве дать эффективный отпор любому сопернику.

Все книги серии «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УБОЙНЫЙ ОТДЕЛ»



ISBN 978-5-17-055359-4



9 785170 553594

www.p-evro.ru

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ПРАЙМ

ЕВРОЗНАК